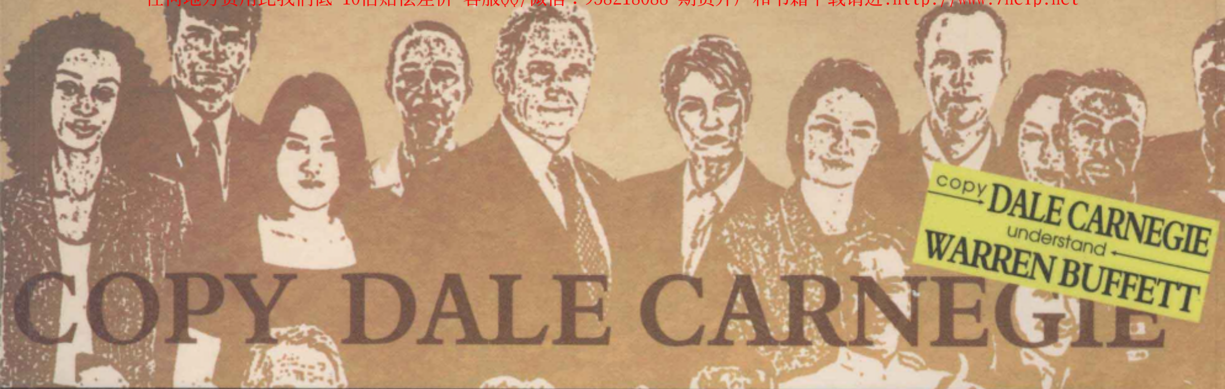
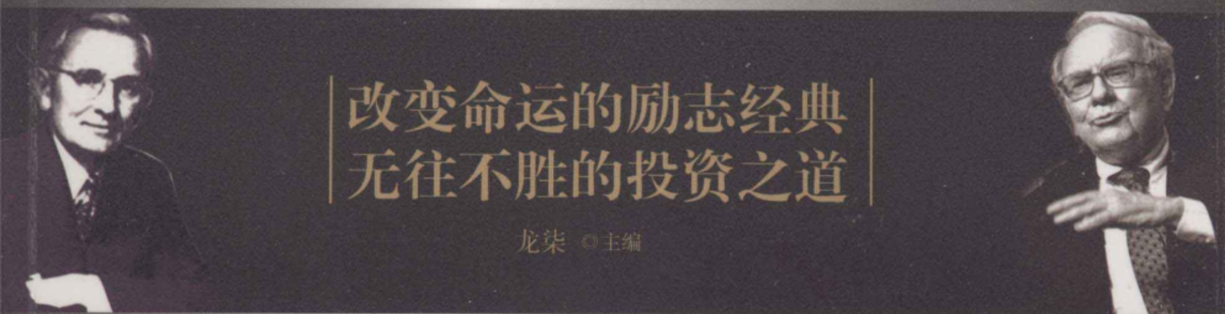
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他将我们最视而不见的常理升华为成功哲学，进而使千百万人受益，他就是卡耐基。

复制卡耐基



改变命运的励志经典
无往不胜的投资之道

龙柒 ◎主编

吃透巴菲特

他让我们亲眼看到了上帝那双玩弄金钱的无形之手，进而认识了真正的“钱”，他就是巴菲特。





金城出版社
GOLD WALL PRESS

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

COPY DALE CARNEGIE

复制卡耐基

改变命运的励志经典
无往不胜的投资之道

龙柒 ◎主编

吃透巴菲特

UNDERSTAND
WARREN BUFFETT



金城出版社
GOLD WALL PRESS

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图书在版编目(CIP)数据
复制卡耐基,吃透巴菲特/龙柒主编.—北京:金城出版社,2010.11
ISBN 978-7-80251-712-7

Ⅰ.①复… Ⅱ.①龙… Ⅲ.①成功心理学—通俗读物②巴菲特,W.—投资—经验—通俗读物Ⅳ.①B848.4-49②F837.124.8-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213248号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS,CHINA
本作品一切中文权力归金城出版社所有,未经合法许可,严禁任何方式使用。

复制卡耐基,吃透巴菲特

主　　编　龙　柒
责任编辑　雷燕青
开　　本　787毫米×1092毫米　1/16
印　　张　17.75
字　　数　242千字
版　　次　2011年5月第1版　2011年5月第1次印刷
印　　刷　北京嘉业印刷厂
书　　号　ISBN 978-7-80251-712-7
定　　价　38.00元

出版发行　金城出版社　北京市朝阳区和平街11区37号楼　邮编:100013
发 行 部　(010)84254364
编 辑 部　(010)84250838
总 编 室　(010)64228516
网　　址　http://www.jccb.com.cn
电子邮箱　jinchengchuban@163.com
法律顾问　陈鹰律师事务所　(010)64970501

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

汲取大师的力量

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学大师，是美国著名的心理学家和人际关系学家，被誉为“成人教育之父”。早在20世纪上半叶，当经济不景气、不平等，战争等恶魔磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以其对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和著作的形式唤起无数深陷迷惘者的斗志，激励他们不断克服自身和外在的困难，最终取得辉煌的成就。

卡耐基一生致力于人性问题的研究，他运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。接受卡耐基成功学教育的学员涵盖社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。成千上万怀揣伟大梦想，但又深陷现实困境中的人们，从卡耐基的教育中受益匪浅，通过不懈的努力最终实现了人生的目标。

本书上半部分浓缩了卡耐基成功学的精华部分，文章或以第一人称或以第三人称的口吻来叙述，都将告知读者如何在社交活动中与人和谐相处，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造美好幸福的人生；如何在演讲中准确地表达自己的观点和思想，进而赢得听众的尊重。卡耐基先生对于这些问题的解答，将有助于当代追求成功的人士更好地认识自己，看清前进的道路，从而为成功开辟捷径。

要说当今世界上最伟大的投资者，那一定非沃伦·巴菲特莫属，他依靠股票、外汇市场的投资，成为世界数一数二的富翁。他倡导的价值投资理论风靡整个世界，全球数以万计的人都为他的投资理念所折服。巴菲特善于寻找那些被低估的公司股票，这一技巧让他成为史上最富有的人物之一。即便是在美国经济的“滞涨”时期，他也依旧能够凭借其独到的投资眼光在股市上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

寻到滚滚财源。2004 年,在《福布斯》全球富豪排行榜中,他以 429 亿美元的身价成为仅次于比尔·盖茨的世界第二富翁。可是谁会相信,当初他却是以 100 美元起家的。因此,巴菲特被称为"华尔街股神",当之无愧。

本书下半部分主要提炼了"股神"巴菲特投资的若干技巧及原则,展现了当今世界上顶尖投资家的风采,为读者学习巴菲特的宝贵投资方法提供了参考。书中关于投资的一些操作技术细节的描述,使得原本枯燥的理财书籍变得生动活泼起来,是投资者在短期内系统学习巴菲特股票投资策略的最佳选择。

一个人的成功离不开想和做两个方面,如果说卡耐基的成功哲学及其著作是对人的思维方式的规范和指引,那么,巴菲特的投资技巧则是人们在行为方式上的创造性革新。实践证明,成千上万的学员通过学习卡耐基的成功学,逐步完善了自身并获得了人生和事业上的巅峰成就,而在现实中认真实践巴菲特投资理念的人们,也在起伏震荡的商海中赢得钵满盆溢。

因此,如果你怀揣伟大的梦想并有成功的欲望,那么,就请你复制卡耐基,吃透巴菲特。愿你能从本书中汲取励志大师卡耐基为人处世的智慧,与股神巴菲特一起,开启人生的财富之门,创造一个璀璨的未来!

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录

上篇 复制卡耐基

第一章 保持健康心态的要诀

心态，不仅决定一个人当下的工作状态和生活状态，还决定人生、决定命运。健康心态是一种持续积极的内心体验；不健康的心态则是心理平衡机制失调的结果，既会伤害自己，也会伤害别人。因此，我们要下力气治理心态污染，祛除不健康的心态。

放松的状态能克服任何障碍 /3
永远不要对敌人心存报复 /6
记住自己做过的蠢事，下不为例 /11
换取内心平静的药方 /14

第二章 莫为工作与金钱烦恼

事情再多也是一件件地做，压力再大也只能尽力完成。我们无法改变生理的特点，就要通过自身来缓解压力。别把工作烦恼太当回事儿，也不要太为金钱烦恼。自己开解自己，以积极乐观的态度来面对工作和生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



保持积极乐观的心态 /22
慎重作出重大决定 /29
70%的烦恼与金钱有关 /35
量入为出，做好预算 /43

第三章 保持精力旺盛的方法

精力旺盛的朋友或同事人见人爱，他们积极的情绪总能感染周围的人。不仅要和聪明有才华的人交往，更要和那些充满热情、积极向上的人交朋友；跟一个悲观、喜欢抱怨的人一起待上30分钟，你的能量就会被间接耗尽。

疲劳之前先休息 /48
做事分清轻重缓急 /52
别为失眠而担忧 /55

第四章 赢得他人赞同的策略

赢得他人赞同，首先要牢记的就是不要与人争辩。有句话叫“赢得辩论的唯一方法是避免辩论”。以谦逊的态度表达自己的意见，不仅更让人容易接受，而且还减少了一些冲突。若用争斗的方法解决问题，你永远不会得到满意的答案。

友善地对待他人 /59
尽量给对方说话的机会 /66
创造不谋而合的机遇 /70
学会换位思考 /75

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第五章　如何讨得别人的喜欢

人际交往中，别人喜欢或者憎厌你的感情，是由你的社交水平、品位，以及为人处世的方法所决定的。同时，它也可以决定你事业的成功或失败。所以，在人际交往中，要特别注意修炼自己的品质和修养。

真诚地对别人发生兴趣　/78
做一个善于倾听的人　/85
使对方感觉到他的重要　/92
塑造自己的人格魅力　/101

第六章　成功演讲实用手册

做一个普通的演讲者很容易，然而做一个成功的演讲者却需要不断地努力。只有在不断地学习中、实践中，慢慢领悟演讲的真谛，才能成功。你想成为一个众人羡慕的成功演讲者吗？那么，从阅读此章开始吧。

争取每一次实践机会　/106
成功演讲的捷径　/113
以细节打动人　/120
引起听众的共鸣　/127

第七章　通往成熟的路

成熟是一种境界，是一种伤痛过后的经验。当经历了一些事情之后，你会变得更加沉着。成熟似乎是一件很残酷的事情，它代表了青春的流失和梦想的褪色。可是人生走向成熟是人生的方向，一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



种平和幸福的人生属于成熟的人生。

对自己的行为负责 /135
视挫折为恩赐 /139
清醒地认识自我 /144
有个性,不随波逐流 /148

下篇 吃透巴菲特

第八章 投资习惯,不可缺少的成功捷径

巴菲特有着让人叹为观止的投资生涯,但这种"叹为观止"却是用"简单的习惯"换来的,不得不让人称奇。是的,习惯就是这样不起眼又不可忽视的东西,养成良好的投资习惯,你也可以像巴菲特一样成为伟大的投资家。

培养正确的投资习惯 /157
让自己有无限的耐心 /160
"不管你有多少钱,少花点" /162
享受赚钱的过程,但并不看重钱 /164
24 小时都不离投资 /167

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第九章　投资品质，必须具备的良好素质

巴菲特之所以能够成为巴菲特，并不是由于他比别人聪明，而是由于他懂得认识自己的愚蠢。切忌利欲熏心既是巴菲特所具备的投资品质之一，也是其应对股市风潮的有效方法。只有克服自己的心魔——无止境贪婪，才能像巴菲特那样理智地投资。

自知，成功投资的第一步　/170
学会控制情绪　/173
战胜自己，就战胜了投资的头号大敌　/175
战胜恐惧心理　/178
认识自己的愚蠢才能利用市场的愚蠢　/180
从错误中学习经验教训　/182

第十章　投资原则，树立正确的投资标准

巴菲特对短线投资尤为反感，认为“短线投资等于就即将发生的事情进行赌博。如果你运用大量的资金进行短线投机，有可能血本无归”。“着眼于长线投资”是巴菲特投资的基石，看上去较为简单，实质并非简单，贯彻到底则更为不易。

着眼于长线投资　/185
投资前先找出企业的竞争优势　/187
保住资本永远是第一位的　/190
安全第一，赚钱第二　/192

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十一章 投资技巧,掌握高超的理财手段

在日常生活中,常有炒股者到处向别人问这个月是涨了还是跌了,现在该不该买?前者好说,他把各种相关的报表和数据向你背一遍。但对于后面的问题,没有任何人可以为你做主,主要还是要你自己拿主意。也许我们都可以学习一下巴菲特的思考方式,不迷信数据和指标,而用常识来判断。

便宜买股,而不买便宜股 /195
巴菲特的最爱:价值被低估的潜力股 /197
发现具有潜在财富的公司 /200
依靠常识作出判断 /203
投资的好机会是股价下跌时 /206

第十二章 投资策略,洞悉股神的生财之道

从巴菲特成功的投资策略中,我们学习到,在同样的复利利率下,连续多次进行不同的投资,收益率远远不如长期持有单一的投资。因为每次买入又卖出股票一次,交易成本和税收成本也是巨大的。成本越大,你最终拿到手的净利润越少。频繁买卖投资,利润会随着复利大幅增加,同样成本也会由于复利大幅减少,造成投资净利润大幅减少。

停止损失,保存实力 /210
股票套汇:积累财富的绝密武器 /213
购买值得终生持有的股票 /215
把握股票买进与卖出的良机 /218
只投资于你熟悉的领域 /221

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十三章 投资智慧，领略大师的名家风范

巴菲特的投资智慧非常简单，可以概括为：明白自己需求的投资规划，让自己有信心持有，等待收获的季节。站对地方的投资，能让投资事半功倍。投资就是这么简单。巴菲特用亲身经历告诉我们，投资只有简单的才更易懂，更易于掌控。

简单才是成功之道 /224
投资机会就在你的身边 /227
做到眼中无股，心中无股 /230
有时候失败就是失败 /234
像巴菲特那样考察企业 /236
每时每刻都要算计 /239

第十四章 投资哲学，看巴菲特玩转投资业

做任何事情都应未雨绸缪，居安思危，这样，在危险突然降临的时候，才不至于手忙脚乱。生活中，有那么一些人总是抱怨没有机会，而当机会来临时，就会慨叹自己平时没有积累足够的学识和能力，以致不能很好地抓住机会，获取成功，最终后悔莫及。

巴菲特支持遗产税，但自己却避免 /242
时刻为成功做好准备 /244
发展自己的投资哲学 /248
巴菲特的价值投资法 /251
短期经常无效但长期趋于有效 /254

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十五章 投资理念，盘点最有价值的信息

投资的关键不是智商，而是让自己保持理性的情商。巴菲特一再强调说："对于投资者来说，只有保持理性，才能战胜市场。如果你不理解它，就不要做。"另外，投资者必须养成适合的性格。巴菲特认为，决定投资是否能够成功的重要因素并不是投资者的能力，而是他的性格。

智商高不如情商高 /256
越容易越成功，越困难越失败 /260
价格好不如公司好 /261
神秘感不如安全感 /264
通货膨胀：抓住灾难背后的投资机会 /266
"市场总是错的" /269

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



上篇 复制卡耐基

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第一章

保持健康心态的要诀

心态，不仅决定一个人当下的工作状态和生活状态，还决定人生、决定命运。健康心态是一种持续积极的内心体验；不健康的心态则是心理平衡机制失调的结果，既会伤害自己，也会伤害别人。因此，我们要下力气治理心态污染，祛除不健康的心态。

放松的状态能克服任何障碍

有一个事实，令人难以置信：单纯地从事脑力劳动，并不会使人感到疲倦。这听起来似乎令人不可思议，但在几年前，科学家们就试图找到一个问题的答案——人类大脑在不降低工作效率的情形下究竟能支持多久？后来，这些科学家惊奇地发现：血液通过活动的脑部时，一点儿都没有疲劳的现象！

如果从正在劳动的工人血管中取出血液样本，你就会发现里面充满了“疲劳毒素”，因而产生疲倦现象。但是，假如你从爱因斯坦身上取出一滴刚经过脑部的血液并加以观察，就会发现里面根本没有任何“疲劳毒素”。截至目前，我们知道大脑可以“连续工作 8～12 个小时后，状况仍然良好”。大脑是全然不会感到劳累的，那么，人为什么常常感到疲劳，是什么原因导致疲劳的呢？精神病理学家宣称，大多数疲劳现象源于精神或情绪的状态。

英国著名的精神病理学家哈德菲尔德在其《心理的力量》一书中写道：“大部分疲劳的原因源于精神因素，真正因生理消耗而产生的疲劳是很少的。”美国著名的精神病理学家布利尔更加肯定地宣称：“健康状况良好而常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



坐着工作的人，他们的疲劳100%是由于心理因素，或是我们所说的情绪因素。”这些久坐着的工作者的情绪因素是什么？喜悦？满足？当然不是！而是厌烦、不满，觉得自己无用、匆忙、焦虑、忧烦等。这些情绪因素会消耗掉这些长期坐着的工作者的精力，使他们容易患感冒、精力衰退。不错，正是我们的情绪在体内制造紧张而使我们感到疲倦。

大都会生命保险公司在他们的宣传单上指出：“辛勤工作很少会导致疲劳，尤其是那种经过休息或睡眠之后都不能解除的疲劳。忧虑、紧张、心乱才是导致疲劳的真正原因，而我们却常常以为是身体或精神的操劳引起的。请记住，因紧张而绷紧肌肉的行为本身就是在消耗体力。所以，放松自己吧！节省精力去做更重要的事。”现在，请你暂时停下来，检视一下自己。当你读到这句话的时候，是不是正对着书本皱眉？你有没有觉得两眼间的肌肉紧缩起来？你是很轻松地坐在椅子上，还是绷紧双肩？你脸上的肌肉是否紧张？除非你的全身像只旧布娃娃一样松弛，否则你现在正在制造精神紧张和肌肉收缩。

为什么你在从事脑力工作的时候，会制造出这些不必要的紧张呢？丹尼尔·乔塞林说道：“我发现症结在哪里了，几乎全世界的人都相信，工作认不认真在于你是否有一种努力、辛劳的感觉，否则就不算做得好。”于是，当我们聚精会神工作的时候，总是皱着眉头，绷紧肩膀，我们要肌肉做出努力的动作，其实那与大脑的工作一点关系也没有。

学会放松是一件很难的事情吗？其实很容易。你可能需要花一段时间改掉目前的习惯。但是这种努力是值得的，因为你的一生可能因此而发生很大的改变。威廉·詹姆斯在一篇文章中说道：“美式的生活让人过度紧张，快动作、高节奏、强烈极端的表达方式……这或多或少是些坏习惯。”

紧张是一种习惯，放松也是一种习惯。坏习惯可以改正，好习惯也可以慢慢养成。那么，你怎么放松自己呢？是从大脑开始，还是从神经开始？都不是，你应该从肌肉开始。为了讲得更形象一点，我们假定由眼睛开始，先把这一段文字读完，然后向后靠，闭上眼睛静静地对自己说：“放松，再放松，不要皱眉头……”你不停地慢慢重复约一分钟……

现在，你是不是发现两眼的肌肉开始听话了？是不是感到有只手将紧张挥之而去？不错，这一效果近乎神奇。但就在刚才的一分钟里，你已窥知了自我放松的秘诀与奥妙。这种方法同样可用于颚部、颈部、面部的肌肉、双肩

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



或整个身体。但是,最重要的器官依旧是眼睛。芝加哥大学的艾德蒙·贾可布森博士说过,一旦你能放松眼部肌肉,就能忘掉一切忧烦！其理由是,眼睛消耗的能量为全身神经消耗能量的1/4。许多视力颇佳的人经常因"眼睛疲劳"而导致视力减退,因为他们增加了眼睛的紧张。

著名小说家薇姬·鲍姆说,小时候,她摔伤了膝部和腕部,一个在马戏班当过小丑的老人把她扶起来。老人一面帮她掸掉身上的灰土,一面说:"你之所以会受伤,是因为你不懂得怎样放松自己,你要把自己想象成一只旧袜子一样松弛。过来,我教你怎么做。"老人教薇姬和其他小孩子怎么跌倒,怎么前后翻滚。他不停地叮咛:"把自己想象成一只松垮垮的旧袜子,你就会松弛下来!"

其实,你可以随时随地放松自己,只是不要费力要求自己放松下来。放松就是释放所有的紧张和努力。要想轻松自在,先得从自己的两眼和脸部开始,口里不断重复:"放松,放松,松弛下来……"你可以感到有一股活力从脸部的肌肉逸出,进入身体内部。你远离了压力,就像婴孩般自由自在。

这就是女高音歌唱家嘉丽·克西的经验。海伦·杰普森告诉我,一次,演唱会之前,见到嘉丽·克西坐在椅子上,全身肌肉放松,下颚整个松弛地往下垂。这是个绝佳的好习惯,可以让她在出场前轻松下来,而不会容易疲劳。下面四个建议可以帮助你学会放松自己:

1. 随时保持轻松,让身体像只旧袜子一样松弛。我在办公桌上就放着一只褐色的袜子,以便随时提醒自己。如果找不到袜子,猫也可以。你见过睡在阳光底下的猫吗?它全身软绵绵的,就像泡湿的报纸。懂得一点瑜伽的人都知道,要想精通"松弛术",就得向懒猫学习。我从未见过疲倦的猫,或精神崩溃,因无法入眠、忧虑、胃溃疡大受折磨的猫。

2. 尽量在舒适的情况下工作。记住,身体的紧张会导致肩痛和精神疲劳。

3. 每天自省四五次。经常自问:"我做事有没有讲求效率?有没有让肌肉做不必要的操劳?"这样会使你养成一种自我放松的习惯。

4. 每天晚上再做一次总的反省。想想看:"我感觉有多累?"如果觉得累,"那不是因为劳心的缘故,而是我工作的方法不对?"

丹尼尔·乔塞林说过:"我不以自己疲累的程度去衡量工作绩效,而以放松的程度去衡量。"他说,"一到晚上觉得特别累或容易发脾气,我就知道当天工作的质量不佳。"如果全世界的商人都懂得了这个道理,那么,因过度紧张

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



所引起的高血压死亡率就会在一夜之间下降，我们的精神病院和疗养院也不会人满为患了。



复制卡耐基

单纯地从事脑力劳动并不会使人感到疲劳。忧虑、紧张、心乱才是导致疲劳的真正原因。所以在工作过程中，我们要让自己的身心处在一种自由自在的放松状态。

永远不要对敌人心存报复

几年前的一个晚上，我（卡耐基）游览黄石公园，并与其他观光客一起坐在露天座位上。面对茂密的森林，我们期待看到森林杀手灰熊的出现。果然，那健壮的身影出现了，它走到森林旅馆丢弃的垃圾中翻找食物。这时，骑在马上的森林管理员告诉我们，灰熊在美国西部几乎是所向无敌的，大概只有美洲野牛和阿拉斯加熊例外。但是我却发现有且只有一只小动物，随着灰熊走出森林，它是一只很臭的鼬鼠。灰熊不仅没有一掌把它毁掉，而且容忍它在旁边分一杯羹，它为什么要这么做呢？因为经验告诉它，那不划算。

我也发现了这一点。我在农场中长大，小时候曾在围篱旁边捉到过一只臭鼬。到了纽约，也在街上碰到过几只两条腿的“臭鼬”，经验告诉我，这两种情形都不值得碰。

如果我们对敌人心怀仇恨，那么就意味着我们要付出比对方更大的力量来击垮自己，使他得以有机会控制我们的睡眠、胃口、血压、健康，甚至心情。如果我们的敌人知道他带给我们这么大的烦恼，他一定要高兴死了！憎恨伤不了对方一根汗毛，却把自己的日子弄成了炼狱。在纽约警察局的布告栏上曾出现过这样一段话：如果有个自私的人占了你的便宜，把他从你的朋友名单上删除，千万不要去报复。一旦你心存报复，那么你对自己的伤害将会比对任何人的伤害都要大得多。

报复怎么会伤害自己呢？有好几种方式。据《生活》杂志记载，报复可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能会摧毁你的健康。它是这样表述的:"高血压患者最主要的个性特征是仇恨,长期的愤恨造成慢性高血压,进而引发心脏疾病。"

耶稣说:"爱你的敌人。"这可不仅仅是在传道,同时他宣扬的也是在教授本世纪的医术。当耶稣说"原谅他们 77 次"时,他是在告诉我们如何避免患高血压、心脏病、胃溃疡以及过敏性疾病。

我的朋友最近患了严重的心脏病,医生命她卧床休养,交代她无论发生任何情况都不得动怒。医生知道如果心脏衰弱,任何一点愤怒都会要人的命。真的会要人命吗?几年前华盛顿一位餐厅老板就因一次愤怒而丧命。一份警方报告说:"威廉·法卡伯曾是咖啡店老板,因厨子坚持用碟子饮用咖啡,竟一怒而亡,因为他盛怒之下抓起左轮手枪追杀厨子,继而导致心脏衰竭,倒地不起。验尸报告宣告心脏衰竭的起因是愤怒。"

当耶稣说"爱你的敌人"时,他也是在告诉我们如何改进自己的容貌。我看过,我相信你也看过一些人的容貌因仇恨愤懑而布满皱纹或变形。再好的整形外科医生也挽救不了那苍老而丑陋的容貌,更远不及因宽恕、温柔、爱意所形成的容颜。

仇恨使我们在美食面前也食之无味。《圣经》上说:"充满爱意的粗茶淡饭胜过仇恨的山珍海味。"如果我们的仇人知道他能消耗我们的精力,使我们神经疲劳、容颜丑化,搞得我们心脏病发、提早归西,他难道不会拍手称快吗?

即使我们没有办法爱我们的敌人,起码也应该多爱自己一点。我们不应该让敌人控制我们的心情、健康以及容貌。莎士比亚说过:"仇恨的怒火,将烧伤你自己。"

当耶稣要求我们原谅敌人 77 次时,他也在谈生意。举例来说,我桌上正有一封来自瑞典乌普萨拉的乔治·罗纳先生的来信。几年来他一直在维也纳从事律师工作,直到第二次世界大战才回到瑞典。他身无分文,急需找一份工作。他能说写好几国语言,所以他想找份进出口公司担任文书的工作。大多数公司都回信说,因为战争的缘故,他们目前不需要这种服务,但他们会保留他的资料等。其中有一个人却回信给罗纳说:"你对我公司的想象完全是错误的。你实在很愚蠢。我一点都不需要文书。即使我真的需要,也不会雇用你,你连瑞典文都写不好,而且你的信漏洞百出。"

罗纳收到这封信时,气得暴跳如雷。这个瑞典人居然敢说他不懂瑞典话!他自己呢?他的回信才是错误百出呢!于是罗纳写了一封足够气死对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



方的信。可是他停下来想了一下,对自己说:“等等,我怎么知道他不对呢?我学过瑞典文,但它并非我的母语。也许我犯了错,自己都不知道。如果真是这样的话,我应该通过强化学习才能找到工作。这个人也许会因此帮我一个大忙,虽然他本意并非如此。他表达得虽然很糟糕,但不能抵消我欠他的人情。我决定写一封信感谢他。”

罗纳把写好的报复信扔进废纸篓,重拟一封:“你根本不需要文书,还不厌其烦地回信给我,真是太好了。我对贵公司判断错误,实在很抱歉。我写那封信是因为我查询时,别人告诉我你是这一行的领袖。我不知道自己的信犯了文法上的错误,我很抱歉并觉得惭愧。我会再努力学好瑞典文以减少错误。我要感谢你对我的赐教之恩。”

几天后,罗纳再次收到回信,对方请他去办公室面谈。罗纳如约前往,并得到了心仪的工作。罗纳总结了一个控制自我情绪的方法:“以柔和驱退愤怒。”

即使我们没有崇高到去爱敌人,但为了自己的健康和快乐,最好能原谅他们并忘记不快,这才是明智之举。

一次,我问艾森豪威尔将军的儿子,他的父亲是否也曾怀恨过任何人。他回答:“没有,我父亲从不浪费一分钟去想那些他不喜欢的人。”

有一句老话说,不能生气的人是傻瓜,不会生气的人才是智者。

纽约市前市长威廉·盖伦就以此作为他从政的原则。他曾遭枪击,险些丧命。当他躺在病床上挣扎求生时,他还说:“每晚睡前,我必原谅所有的人与事。”听起来太理想化、太天真了吧?那么,我们再听听德国哲学家叔本华的思想吧,他在《悲观论》中把生命比喻成痛苦的旅程,然而在绝望的深渊中他仍说:“如果可能,任何人都不应该心怀仇恨。”巴洛克曾任威尔逊、哈丁、柯立芝、胡佛、罗斯福以及杜鲁门等美国六任总统的顾问,有一次我请教他:“当遭受政敌攻击时,他们有没有受到困扰?”他回答说:“我不允许他们这么做。”

没有任何人能侮辱我们或困扰我们,除非我们自己允许。棍棒、石头可以打断我的骨头,但语言休想动我分毫。

几个世纪以来,人类总是景仰不怀恨敌人的人。我常到加拿大的一个国家公园欣赏美洲西部最壮丽的山景,这座山是为了纪念英国护士爱迪丝·卡韦尔于1915年10月12日在德军阵营中殉难而被命名的。她的罪名是什么?她在比利时家中收留照顾一些受伤的法军与英军军人,并协助他们逃往荷

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



兰。在即将行刑的那天早上,军中的英国牧师到她被监禁的布鲁塞尔军营中看她,卡韦尔喃喃说道:“我现在才明白,光有爱国情操是不够的。我不应该对任何人怀恨或怨愤。”4 年后,她的遗体被送往英国,并在威斯敏斯特教堂内举办了一场隆重的纪念仪式。我曾在伦敦住过一年,常到卡韦尔的雕像前读她不朽的话语:“我现在才明白,光有爱国情操是不够的。我不应该对任何人怀恨或怨愤。”

要想真正宽恕并忘却我们的敌人,最有效的办法还是诉诸比我们强大的力量。因为我们可以忘记一切的事,当然侮辱也就显得无足轻重了。

让我再举个例子。1918 年,密西西比州黑人教师兼传教士琼斯即将被处以死刑。几年前我拜访了琼斯亲手创办的学校,并向学生做过演说。现在它已成为一所全国知名的学校,但我要说的这个故事是很早以前的事。当时还是第一次世界大战的时候,密西西比州中部流传的一句谣言,说德军将策动黑人叛变。琼斯被指控策动叛乱,并将被处以死刑。一群白人在教堂外听到琼斯在教堂内说道:“生命是一场战斗,黑人们应拿起武器,为争取生存与成功而战。”

“战斗!”“武器!”够了! 这些激进的白人青年冲进教堂,用绳索套住琼斯,把他拖了一英里远,推上绞台,燃起木柴,准备绞死他,同时也烧死他。有人叫道:“叫他说话! 说话! 说啊!”于是琼斯站在绞台上,脖子上套着绳索,开始谈他的人生与理想。他于 1907 年从爱达荷大学毕业。他谈到自己的个性、学位,以及令他在教职员中受人欢迎的音乐才能。毕业时,有人请他加盟旅馆业,有人愿出钱资助他接受音乐教育,都被他一一拒绝了。为什么呢?因为他热衷于一个理想。受布克·华盛顿故事的影响,他立志去教育那些贫困的同胞兄弟。于是他前往美国南方所能找到的最落后的地方,也就是密西西比州的一个偏僻的地方,把他的手表当了 1.65 美元,然后就在野外树林里开始办学校。面对这些准备处死他的愤怒的人们,琼斯诉说着自己的奋斗历程。他之所以教育这些失学的孩子,就是想将他们训练成有用的农民、工人、厨子与管家。他也告诉这些白人,在他兴办学校的过程中,谁曾经帮助过他———一些白人曾经送他土地、木材、猪、牛,还有钱,协助他完成教育工作。

事后,有人问琼斯恨不恨那些拖他和准备绞死、烧死他的人? 他回答说,自己当时正忙着诉说比生命更重大的事,以致无暇憎恨。他说:“我没空争吵,也没时间反悔,没有人能强迫我恨他们。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当琼斯如此真诚动人地讲话，特别是他不为自己求情，只为自己的使命求情时，暴民们开始动摇了。最后有位老人说："我相信这年轻人所说的都是真的，我认识他提到的几个人。他在做善事，是我们错了。我们不应该绞死他，而是应该帮助他。"老人开始在人群中传帽子，向那些想绞死琼斯的人募捐了52美元，因为琼斯说："我没空争吵，也没时间反悔，没有人能强迫我恨他们。"

19世纪以前，爱比克泰德就曾指出，我们收获的就是我们所栽种的，命运总要我们为自己的罪行付出代价。他还说：

"长远而论，每个人都会为自己的错误付出代价。能将此长埋于心的人，就能不对人发怒、愤懑、诽谤、责难、攻击或怨恨。"

从赫登的《林肯传》中可以看出，林肯"从不依自己的好恶去判断人。他总是认为他的敌人也像任何人一样能干。所以即使有人得罪过他或对他出言不逊，但只要是最合适的人，林肯还是会请他担任要职，就像对朋友一样毫不犹豫……我想他从未因为个人的反感，或是他的政敌而撤换一个人"。

林肯委任相当高的职位给曾经侮辱过他的人——包括麦克兰、史瓦德、史丹顿，以及蔡斯。按赫登的说法，林肯相信："没有人应因敌对行为而受到赞扬或责难，因为我们每一个人都受教育的条件及环境所限制，由此所形成的习惯与特征造就了我们的现状及未来。"

也许林肯是明智的。如果你我承袭了与我们的敌人一样的生理、心理及情绪的特征，假如我们的人生完全一样，那么我们做出的事可能与他们的如出一辙。让我们以印第安人的祈祷词提醒自己："伟大的神灵！在我穿上别人的鹿皮靴走上两个星期的路之前，请帮助我不要判断与批评他人。"因此与其痛恨我们的敌人，不如让我们怜悯他们，并感谢上天没有让我们跟他们一样，经历同样的人生。与其诅咒报复我们的敌人，何不给他们谅解、同情、援助、宽容，并为他们祈祷。

我是在一个每天晚上必念《圣经》，并做睡前祈祷的家庭中长大的。我仿佛听到父亲在遥远的密苏里农场中，念着耶稣说过的话。只要人们还重视这个理想，就会继续引用这段话："爱你的敌人，祝福那些诅咒你的人，善待仇恨你的人，并为迫害你的人祈祷。"

我的父亲一生都在说耶稣的这段话，它赐予他内心的平静，而这份平静是世界上许多有权有势的人所无缘享受到的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要培养内心的平安与快乐，请记住：永远不要对敌人心存报复，那样对自己的伤害将会大过对任何人的。


复制卡耐基

心怀仇恨等于自残，因为它会让我们神经疲劳、容颜丑化、心脏发病。对待敌人最好的办法是，给他们以谅解、同情、援助和宽容，并试着为他们祈祷。

记住自己做过的蠢事，下不为例

我（卡耐基）的档案柜中有一个私人档案夹，标示着“我所做过的蠢事”。夹中插着一些我做过的傻事的文字记录。我有时口述给我的秘书作记录，但有时这些事是非常私人的，而且愚蠢到我没有颜面请我的秘书来作记录，因此只好自己写下来。

每次我拿出那个“愚事录”翻看，温习一遍我对自己的批评，总是可以帮助我找到处理令人头疼的问题的方法。我将这个记录蠢事的方法称为自我管理。

与普通人的做法一样，我也曾推卸责任，把自己的麻烦怪罪到别人头上，不过随着年龄的增长，经历过一些事情之后，我发现最应该责怪的人只有自己。很多人都随着年纪的增长而认清了这一点。拿破仑被放逐到圣赫勒拿岛时说过：

“我的失败完全是自己的责任，不能怪罪任何人。我最大的敌人其实是我自己，这也是造成我的悲惨命运的主要原因。”

我要告诉你一个关于一位深谙自我管理艺术的人物的故事，他的名字是豪威尔。1944 年 7 月 31 日，他在纽约大使酒店突然身亡的消息震惊了整个美国社会。华尔街更是骚动不安，因为他是美国财经界的领袖，曾担任美国商业信托银行董事长，同时兼任几家大公司的董事。他受的正式教育很有限，曾在一个乡下小店当过店员，后来当过美国钢铁公司信用部经理，并一直

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



朝更大的权力地位迈进。我曾请教豪威尔先生他成功的秘诀，他告诉我说：

“几年来我一直有个记事本，登记一天中有哪些约会。家人从不指望我周末晚上会在家，因为他们知道，我常把周末晚上留作自我省察的时间，评估我在这一周中的工作表现。晚餐后，我独自一人打开记事本，回顾一周来所有的面谈、讨论及会议过程。我自问：‘我当时做错了什么？’‘哪些是正确的？我还能干些什么来改进自己的工作表现？’‘我能从这次经验中吸取什么教训？’这种每周检讨有时弄得我很不开心。有时我几乎不敢相信自己的莽撞。当然，随着年事渐长，这种情况倒是越来越少，我一直保持这种自我分析的习惯，它对我的帮助非常大。”

豪威尔的这种做法可能是从富兰克林那里学来的。不过富兰克林并不等到周末，他每晚都自我反省。他发现自己犯过13项严重的错误。其中的3项是：工作效率不高，浪费了宝贵的时间；对身边的一些无关紧要的琐事充满兴趣；喜欢与意见不相投的人一争高下。睿智的富兰克林知道，不改正这些缺点，是难以成就大业的。所以，他一周定一个要改进的缺点作为目标，并每天记录赢的是哪一边。下一周，他再努力改进另一个坏习惯。他一直与自己的缺点作斗争，这种状态整整持续了两年。

难怪富兰克林会成为受人爱戴、极具影响力的人物。艾尔伯特·哈伯特说过：“每个人一天起码有5分钟不够聪明。”

一般人常因他人的批评而愤怒，有智慧的人却想办法从中学习。诗人惠特曼曾说：“你以为只能向喜欢你、仰慕你、赞同你的人学习吗？从反对你的人、批评你的人那儿，不是可以得到更多的教训吗？”

与其等待敌人来攻击我们自身或我们的工作，倒不如自己动手。我们就是自己最严苛的批评家。在别人抓到我们的弱点前，我们应该自己认清并处理掉这些弱点。达尔文就是如此。当达尔文完成其不朽的著作——《物种起源》时，他已意识到这一革命性的学说一定会震撼整个宗教界及学术界。因此，他开始主动进行自我评论，并耗时15年，不断查阅资料，向自己的理论提出挑战，批评、改进自己所下的结论。

如果有人骂你愚蠢不堪，你会生气或者愤愤不平吗？我们来看看林肯是如何处理的。林肯的军务部长爱德华·史丹顿就曾经骂过总统。史丹顿是因为林肯的干扰而生气。为了取悦一些自私自利的政客，林肯签署了一项调动兵团的命令。史丹顿不但拒绝执行林肯的命令，而且还指责林肯签署这项

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



命令简直是愚不可及。有人事后告诉了林肯这件事，林肯平静地回答："史丹顿如果骂我愚蠢，我多半是真的笨，因为他几乎总是对的。我会亲自去跟他谈一谈。"

林肯真的去找史丹顿谈心了。史丹顿指出他这项命令是错误的，林肯就此收回成命。林肯很有接受批评的雅量，只要他相信对方是真诚的，真心帮忙的。

你我也应该欢迎这样的批评，因为我们不可能永远都是正确的。连罗斯福总统也只敢期望自己能在 4 次里面，有 3 次是正确的。当今最伟大的科学家爱因斯坦，也曾坦承他的结论 99% 都是错误的。

法国作家拉劳士福古曾说："敌人对我们的看法比我们自己的观点可能更接近事实。"我认为这句话很有道理，可是被人批评的时候，如果不提醒自己，我还是会不假思索地采取防卫姿态，为此，我常常对自己感到极为不满。不管正确与否，人总是讨厌被批评，喜欢被赞赏的。我们并非逻辑的动物，而是情绪的动物。我们的理性就像狂风暴雨下汪洋中的一叶扁舟。

当听到别人谈论我们的缺点时，想办法不要急于辩护。因为每个没头脑的人都是这样的。让我们放聪明点也更谦虚一点，我们可以气度恢弘地说："如果让他知道我其他的缺点，只怕他还要批评得更厉害呢！"

我曾与人讨论过如何应对恶意的攻讦。现在提出的是另一个想法——当你因恶意的攻击而怒火中烧时，何不先告诉自己："等一下……我本来就不完美。连爱因斯坦都承认自己的结论 99% 都是错误的，也许我起码也有 80% 的时候是不正确的。这个批评可能来得正是时候，如果真是这样，我应该感谢它，并想办法从中获得益处。"

美国一家大公司的总裁查尔斯·卢克曼曾经用 100 万美元请鲍伯·霍伯上广播节目。节目播出之后，鲍伯从不看赞赏他的信，只看批评的信，因为他知道可以从中学到一点东西。

福特汽车公司为了了解管理与作业上有何缺失，特地邀请员工对公司提出批评。

我认识一位香皂推销员，甚至主动要求人家批评他。当他开始为高露洁推销香皂时，订单接得很少。他担心会因此失业。他确信产品或价格都没有问题，所以问题一定是出在自己身上。每次他推销失败，都会在街上走一走，想想什么地方做得不对，是表达得不够有说服力，还是热忱不足？有时他会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



折回去，问那位商家："我不是回来卖给你香皂的，我希望能得到你的意见与指正。请你告诉我，我刚才什么地方做错了？你的经验比我丰富，事业又很成功，请给我一点指正，直言无妨，请不必保留。"

他的这个态度为他赢得许多友谊，以及珍贵的忠告。想知道他未来的发展吗？他后来升任高露洁公司总裁，高露洁公司成为当代最大的香皂公司。他就是立特先生。

只有心胸宽广的智者，才能向豪威尔、富兰克林以及立特等人看齐。四下无人时，你何不自问，你到底属于哪一种人。

记下自己做过的蠢事，适时提出自我批评。


复制卡耐基

只要我们能够从自己所做的蠢事中吸取教训，虚心听取他人的指责与批评，那么，我们的人生终将迎来一个质的飞跃。

换取内心平静的药方

多年前的一天夜里，隔壁邻居按响了我（卡耐基）家的门铃，他建议我们全家预防天花。我的这位邻居，是纽约市几千名按门铃志愿者中的一员。许多人惊慌失措，他们排着长队接种牛痘苗。当时，医院、消防队、警察局，以及大的工厂里都设立了接种站。两千多名医护人员不分昼夜地为大家接种牛痘苗。之所以会如此热闹，是由于纽约市有 8 个人得了天花，其中死亡 2 例。换句话说，800 万纽约市民中有 2 个人因患上天花死去了。

我在纽约住了多年，在此期间，还从没有谁来按我家的门铃，劝我当心精神上的忧郁症。在过去的 37 年里，这种病症所造成的损害，比天花还要厉害 1 万倍，10 个人中有 1 个人会因精神压力过大和忧虑而崩溃。现在，我写下这一节，当做对你健康生活的建议。

忧虑极易引发三种疾病。

阿列克斯·卡尔博士是诺贝尔医学奖得主，他说："不懂如何消除忧虑的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



商人很容易早逝。”

事实上，不光是商人，家庭主妇、兽医、泥水匠，还有其他人，莫不如此。

那是前几年的事情了，当时我正在度假，同行的还有格伯尔博士，他是圣塔菲铁路线上的医务领导，也是海湾罗拉多医院的主治医师。车经过得克萨斯州和新墨西哥州时，我们聊到了忧虑对人的影响，他感慨道：“如果有70%的病人能够消除自身的恐惧和忧虑，所谓的疾病就会不辞而别。”当然，我的意思并非说他们无病呻吟。恰恰相反，他们的病与牙疼一样，确实存在，有时还严重百倍。我说的这种病是一种类似于神经性的消化不良，就像胃溃疡或是一些头痛症和麻痹症那样。

恐惧带来忧虑，忧虑导致紧张，紧张会影响人的胃部神经，使得胃液分泌不正常，长此以往，胃溃疡就产生了。

《神经性胃疾》一书的作者约瑟夫·蒙泰格博士曾在书中写道：“胃溃疡的产生，说到底不是因为你吃了什么，而是由于你过度焦虑。”

梅奥诊所的阿莱瑞博士则说：“当你情绪紧张时，胃溃疡就瞄上你了，当你无忧无虑时，胃溃疡就与你无关。”这个结论是在对1.5万名胃病患者进行研究后得出的。80%的人并不是因为生理原因而得的胃病。恐惧、忧虑、憎恨、自私以及无法适应社会环境，才是他们落下胃病和胃溃疡的真正原因，而胃溃疡已是使人丧命的少数疾病之一。

最近，我和梅奥诊所的哈罗德·海恩博士有过几次通信，他在全美工业界医师协会的年会上宣读了一篇论文，其中提到他研究了176位平均年龄在44岁左右的工商界负责人的病历。他在文章中指出：差不多有1/3的人因为生活过度紧张而患了三种病症——心脏病、胃溃疡和高血压中的一种。

在工商界的负责人中，竟有1/3以上的人患有心脏病、胃溃疡或是高血压，而他们大多还不到45岁。由此可见，成功是要付出何等的代价！然而，一个患有胃溃疡或心脏病的人，能算是人生中的成功者吗？即使他赢得了世界，失去的却是健康，对他而言，又有什么好处呢？一个人，哪怕他拥有了整个世界，他也只能睡一张床，每日吃三顿饭。而这一切，就连一个挖水沟的人，都能做到，他们甚至比前面提到的那些人睡得更安稳、吃得更香甜。我宁可做一个在农场里会拉琴的佃农，也不想人到中年，为管理一家铁路公司或一家香烟公司而严重损害自己的健康。

最近，一位知名度很高的香烟制造商，在加拿大森林里度假时因心脏病

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



突发而死亡。他有几百万的家产。然而，他 61 岁就逝世了。他生意上的成功，可能是用晚年的生命换来的。

在我的眼里，这位香烟商人的成功或许还不如我的父亲。之所以这样说，是因为我的父亲只是密苏里州的一位农民，但他却很快乐地活到了 89 岁。

忧虑会引发神经以及精神问题，据梅奥诊所的医生讲，大多数病人其实先是精神病患者。用高倍显微镜检查病人的神经细胞时发现，大多数病人和正常人并没有什么差别，他们的“精神障碍”均非神经本身出现问题，而是由于悲观和忧虑等心理因素造成的。正如柏拉图所说：医生治疗方法的错误是他们只想治疗患者的身体，而不是他们的精神。其实，精神和肉体密不可分。

医药科学界用了 2300 年的时间，才证明了柏拉图所说的伟大真理。当下医学界开始发展一种被称为“心理治疗”的新医学，使心理和肉体同时得到治疗，可谓双管齐下。如今，医学已很发达，可以有效防治由细菌引起的可怕疾病，例如天花、疟疾、霍乱等曾经夺去了千百万人生命的传染病。然而，令人遗憾的是，医学界仍然无法根治的不是由细菌而是由情绪上的忧虑、惧怕、仇恨、不安、绝望等引发的疾病。由情绪因素引发的疾病，其死亡率正在迅速上升，而且上升速度更是快得惊人。第二次世界大战期间，美国被征召的年轻人中，有1/6的人因心理素质有问题而不能服兵役。

是什么原因造成他们精神失常呢？谁也难以找到全部的原因。但许多病例表明，恐惧和忧虑是首要原因。焦虑让人无法面对残酷的现实生活，不和外界联系，从而躲进自己狭小的梦想世界里，以求缓解内心的紧张。

我的书桌上放着一本名为《停止忧虑，重返健康》的书，它是爱德华·波德斯基博士的著作。以下是书中的几条目录：

忧虑对心脏的危害；

忧虑会引发高血压；

忧虑可造成风湿；

减少忧虑，会对你的胃大有好处；

忧虑是导致感冒的因素；

忧虑与甲状腺的关系；

忧虑和血糖的关系。

还有一本卡尔·梅格尔博士所写的名为《人类的自我损害》的书，对忧虑的认识也很深刻。梅格尔在书中并没有提出如何避免忧虑的有效方法，而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是用了许多触目惊心的事例，来让人们了解焦虑、不安、仇恨、后悔、反叛和恐惧等情绪对人们身心的摧残。此书值得大家从图书馆借来一读。

忧虑同样会让坚强的人得病。美国南北战争即将结束之际，格兰特将军曾深刻体会到这一点。

格兰特将军率领部队围攻里士满长达9个月，致使南方李将军手下的士兵忍饥挨饿、衣衫不整，眼看就要失败了。整个部队军心动摇，一些士兵在他们的军帐里祈祷。他们又哭又闹，看到了种种奇怪的幻象。最后，李将军的部队放火焚烧了里士满的棉花和烟草库，与此同时焚烧了兵工厂，趁着火光冲天的黑夜弃城而逃。

格兰特将军率部穷追不舍，从后方和两翼夹击南方军队，并命令谢里登将军的骑兵从正面攻击敌军，炸毁铁路，缴获了运送补给的火车。格兰特当时视力微弱，剧烈的头痛使他无法跟上队伍，而临时住在一个农舍里。他在回忆录里这样写道："整整一个晚上，我把脚泡在芥末冷水里，同时还把芥末药膏贴在我的手腕和后颈部，期待第二天能够好起来。"

果然，第二天早晨，格兰特恢复了，但不是那些芥末药膏所起的作用，而是有人用快马带来了李将军的降书。格兰特写道："当那个军官将信交到我手里时，其实，我的头依然疼得非常厉害，但当我打开李将军那封信看到内容时，头就再也不疼了。"

很明显，格兰特将军的头疼是因为忧虑、紧张等情绪因素引起的，一旦他的情绪放松下来，胜利的喜悦充满他的身心，他立马就康复了。

忧虑会对人产生什么样的影响，我已不需要到图书馆查阅或是找医生咨询。只要从我的书房向窗外望去，街道的不远处有一栋房子，房主因为忧虑导致精神崩溃，而另一家的房主因为忧虑患上了糖尿病，他的血糖会随着股票的下跌而陡然升高。

法国著名哲学家蒙田被选为家乡波尔多市的市长时，曾对民众说："我很乐意用我的双手为大家效劳，但不想让这些日常的工作影响我的身心健康。"

然而，我的那个邻居却让股票涨跌影响了他的血糖含量，几乎为此丢掉了性命。

忧虑还能引发风湿病、关节炎，让人困守在轮椅上。

罗素·希塞博士是世界著名的关节炎专家，他列举了导致关节炎的四种最常见的病因：婚姻上的失败，金钱上的受损和拮据，内心的孤独与忧虑，长

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



时间的积怨。

不过，这四种不良情绪不是诱发关节炎的全部病因，但希塞博士认为，这是引发关节炎的最常见的病因。例如，有一位朋友在发生经济危机时厄运连连，煤气公司停止给他供气，抵押贷款的房子也被银行没收。他的妻子突然在一夜之间得了关节炎，吃药、食疗都没有什么效果，直到他家的经济状况有了改善之后，妻子的关节炎才渐渐消失。

忧虑会导致蛀牙。威廉·麦高尼格博士在美国牙医协会做演讲时说："忧虑、恐惧、积怨等不良情绪会损坏人体钙质的平衡，从而导致蛀牙。"麦高尼格博士告诉大家，他有一位病人，原先有一口漂亮的好牙，因为妻子突然得病住院，三个星期里他陷入深度的忧虑中，同时他有了9颗蛀牙。

你见到过甲状腺功能亢进的人吗？我就见过。他们全身都在颤抖，看上去像是很恐惧的样子。甲状腺有调节身体的作用，而一旦出现功能亢进，就会使心跳加速，瞬间使身体像打开通风孔的火炉般加速"燃烧"，如果不及时诊治，患者很可能会"把自己燃烧殆尽"。

几天前，我和一位得了甲状腺病的朋友一起去费城。我们去见约瑟列·布兰姆医生，他是一位主治甲状腺病的著名专家，具有38年的临床经验。他的候诊室的墙上挂了一块告示牌，上面写着忠告病人的话。我在等候时把它抄在信封的背面：

学会自我放松和享受生活；

最能使你身心愉悦的有效方法是有益健康的信仰、睡眠、音乐和欢笑；

要对前途充满信心；

要睡得香；

养成欣赏美妙音乐的习惯；

乐观地看待生活，健康和快乐就会永远陪伴你。

约瑟列·布兰姆询问我朋友的第一句话是："是否有不良的情绪在影响你的心情？"他提醒我的朋友，如果他依然忧虑下去的话，就很可能犯上心脏病、胃溃疡或糖尿病。这位专家说："以上这些病症，都是忧虑的近亲。"一点不错，它们都是由忧虑所引发的疾病。

我采访过电影明星梅乐·奥白朗，她曾对我说，她不会去忧虑，因为她不想让忧虑摧毁她的美貌。她对我讲述了自己的一段经历：

我最初进入影坛闯荡时，担心得要命。我刚从印度到伦敦，谁也不认识。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我想在影片公司找个角色，于是，见了几位制片人，可他们都不愿意用我。不久，我用完了所有的积蓄，有两个星期，我只吃一些饼干来维持生活。在忧虑和饥饿的双重困扰下，我对自己说：你是个傻瓜，或许你不该从事电影这个行业。总之，你毫无经验，也从未演过角色，除了长得漂亮之外，你一无所有。

我站在镜前，发现忧虑已损害了我的美貌，我的脸蛋上起了一些细小的皱纹。因此，我告诫自己：你必须停止忧虑，不可以这样下去，你拥有的只是容貌，而忧虑正在毁掉它。

忧虑很容易导致女性迅速衰老，进而毁掉她的容貌。忧虑会让我们的表情僵硬，会令皮肤生出皱纹，让人愁容满面，以至于会使头发变白、脱落。忧虑会让你脸上的皮肤暗淡，患上丘疹。

心脏病是美国人的头号健康杀手。第二次世界大战期间，大约有30万美国人阵亡，然而在同一时期，死于心脏病的平民却有200万之多，其中100万人是因忧虑和过大的精神压力而引发心脏病导致死亡的。所以，正如卡尔博士所说："不懂如何消除忧虑的商人很容易早逝。"

美国的黑人和中国人很少因为忧虑而引发心脏病，这与他们心性随意淡泊有关。有资料表明，死于心脏病的医生比农民多出20倍。医生的工作常常过于紧张，使得死亡距离他们很近。

威廉·詹姆斯说："上帝会宽恕我们的罪责，然而我们的神经系统却做不到。"

这是一件令人震惊和难以置信的事实：每年死于自杀的美国人，比死于五大疾病的人还要多。

究竟是什么原因呢？答案是：忧虑。

西班牙宗教法庭和德国纳粹集中营，都曾使用过一种刑罚，他们把俘虏或敌人的手脚绑起来，然后，放在一个盛满水的袋子下面，袋子落下的水滴掉在俘虏的头上，久而久之，致使那些人精神失常。一些残忍的古代将军也这样做过。

忧虑就像落下的水滴，经常会使人的精神错乱，直到彻底崩溃。

在密苏里州的乡下时，我还是一个少年。一天，听到牧师描述地狱烈火的情境，我被吓坏了。但是，牧师从没有提到过折磨我们身心的地狱烈火。如果你时常陷入忧虑中，那就易患上苦不堪言的"心绞痛"。

为了预防疾病侵袭你的身体，你应该经常这样想："我不会为任何事情忧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



虑,这样我就会减少疾病的痛苦!"这样,你在精神上会用更积极的一面去处理外在的事情。

你热爱生活吗?你想健康长寿吗?

卡尔博士说:在无比喧闹的现代都市里,只有内心平静的人,才不会受到精神病的困扰。

在浮躁的现代都市里,你能否保持内心的平静?通常正常的人会说:"我能做到。"生活中,很多人远比我们想象得更坚强。其实,我们的内心还有许多未发现的潜能,正如梭罗的不朽名著《瓦尔登湖》里所描述的那样:"我相信,人们能够通过自己的意志力,去改变生存处境。如果人们能够充满信心地去实现他们的理想,努力追求令人期待的生活,那他们将取得意想不到的成功。"

我想,本书的众多读者都具有很强的意志力,像内华达州的奥尔嘉·贾薇小姐一样有惊人的表现。她发现在悲惨的境况中,自己依然能够抛开忧虑。下面是奥尔嘉·贾薇写信告诉我的故事:

8 年前,医生说,我将被癌症折磨至死。当时,国内著名医学专家梅奥兄弟同时证实了这一诊断。我无路可走,只有静静地等待死神的降临。但我还很年轻,不想就此死去。绝望之中,我便打电话找主治医生,向他哭诉内心的绝望。他听不下去了,反问我:"怎么啦,贾薇?你真的没有勇气了吗?你若是这样哭个没完,我敢肯定,你必死无疑。不错,既然事已至此,那就勇敢地面对现实,停止忧虑,然后,再想想应对措施。"听到这里,我当即就态度坚定地发誓——我把指甲深深刺进肉里,感觉浑身发凉——我对自己说:"我绝不再忧虑!不再哭泣,不再担心,我要坚持到底!我必须生活下去!"

当时还没有镭放射的技术,治疗癌症的方法通常是用 X 光照射 10.5 分钟,30 天为一个疗程。医生为我做的放射剂量是每天 14.5 分钟,49 天为一个疗程。虽然我已瘦得只剩一架骨头,两脚像灌了铅一样沉重,我却不再忧虑,也没有哭过。我面带微笑,的确,我是强颜欢笑。

我很明白,微笑不能治疗癌症,但它让我保持一个好心情。通过这次经历,我坚信乐观的心情有助于人抵抗疾病。最终,我击败了癌症的疯狂进攻,获得了新生,创造了生命的奇迹。现在,我比几年前活得更健康、更快乐。我要感谢那句激励我去挑战、战斗的话:乐观地面对现实,停止忧虑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





复制卡耐基

内心的恐惧、忧虑、紧张等不良情绪，是现代人罹患重大疾病的祸根，而消除这些忧虑心理、换取内心平静的有效方法就是：崇高的信仰、充足的睡眠、美妙的音乐和乐观的生活态度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二章

莫为工作与金钱烦恼

事情再多也是一件件地做,压力再大也只能尽力完成。我们无法改变生理的特点,就要通过自身来缓解压力。别把工作烦恼太当回事儿,也不要太为金钱烦恼。自己开解自己,以积极乐观的态度来面对工作和生活。

保持积极乐观的心态

精神状态对我们的身体和力量有着惊人的影响。英国著名的心理学家哈德飞曾撰写过一本名为《力量心理学》的书,在那本只有薄薄 54 页的书里,他对这件事有着十分透彻的分析。他写道:

我(卡耐基)请三个人来帮我做生理受心理影响的实验,并以握力计来测量影响的程度。我让他们在三种不同的情况下,尽力抓紧握力计。

第一种是在正常的状态下,他们的平均握力是 101 磅。

第二次实验则对他们进行催眠,并告诉他们,他们非常虚弱。实验结果表明,他们的平均握力只有 29 磅,还不到清醒状态下的 1/3。

接下来是第三次实验:在催眠之后,告诉他们,他们非常强壮。结果他们的平均握力达到 142 磅。也就是说,当他们在认定自己有力量的情况下,他们的力量几乎增加了 50%。

这就是令人难以置信的精神力量。

为了说明精神所具有的魔幻般的力量,我再告诉你一件发生在美国内战期间的神奇故事,尽管它长得足够写成一本大书,但是在此我们还是长话

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



短说：

尽管现在人们都知道基督教信心疗法的创始人，是麻省理安市的玛丽·贝克·艾迪，但是在当时，她却认为生命中只有疾病、痛苦和不幸。她的第一任丈夫，在他们婚后不久就去世了，她的第二任丈夫抛弃了她，和一个已婚妇人私奔了，最后死在一个贫民收容所里。由于贫病交加，她不得不将生命中唯一的儿子在他4岁的时候送走，而且在随后31年的时间里杳无音信。

由于身心都不够健康，她开始对所谓的“信心疗法”充满了兴趣。此后不久，她的生命中发生了戏剧性的转折。一个天气寒冷的日子，当她在街道上漫步行走的时候，她突然滑倒了，重重地摔在结冰的路面上，当场昏了过去。事后的检查结果显示，她的脊椎受到了严重的创伤，还不停地痉挛，医生甚至认为她已经来日无多。医生还说，即便是有奇迹出现，上帝重新赋予她新的生命，她也无法像从前一样正常行走了。

卧床休养的艾迪，在百无聊赖中打开了一本书，她从上面读到了一句影响她一生的话：“有人用担架把一个瘫子抬到耶稣面前，耶稣对他说，小子，放心吧，你无罪了。起来，拿着你的褥子回家去吧。结果，那人当即就站起来，回家去了。”

艾迪说，耶稣的这句话使她产生了一种力量、一种信仰、一种活下去的勇气，于是奇迹发生了，她立刻就能下床，并能正常行走了。

艾迪说：“这种经验就像引发牛顿万有引力灵感的苹果一样，使我发现自己渐渐好起来了。我想，只要拥有一个积极的心态，谁都可以做得到，而这比其他的一切都更为重要。”

也许你会认为她是在为基督教的信心疗法布道，但是你错了，因为我并不是这个教派的信徒，但是活得时间越长，我就越发深信思想的力量。

从事成人教育35年的经验告诉我，其实每个人都能够消除忧虑、恐惧和很多种疾病，只要你能改变自己的想法，你就可以改变自己的生活。我十分了解这种转变，并亲眼见证过几百次。这毫不新奇，它是我们生活中的正常现象。

例如，在我的一个学员身上就发生了一件令人难以置信的转变，而这足以能够证明精神的力量。这名学员曾经因为忧虑而精神崩溃过，他亲自向我讲述了事情的经过：

我对任何事情都充满了忧虑。我担心自己太瘦了，又觉得常常掉头发，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



更害怕自己将来没钱娶老婆，我不知道自己能否得到自己喜欢的那个女孩，我又担心自己以后不是一个好父亲。眼前的生活更使我感到担忧，害怕给别人留下不好的印象。我由于过分担心，终于得了胃溃疡，无法继续工作了。辞去工作后，我的心情愈加紧张，就像一个没有安全阀的锅炉，压力终于大到令人不堪忍受的地步。后来，果然出事了。

如果你从来没有经历过精神崩溃的话，祈祷上帝让你永远不要有这种经历，因为没有任何一种身体上的痛苦，能与精神上的痛苦相比较了。

我的精神崩溃已经严重到了无以复加的地步，我已经没有办法和自己的家人进行交谈。我控制不了自己的情绪，内心充满了极端的恐惧，哪怕是听到一丁点儿的声音，也会使我焦躁得暴跳如雷。我将自己锁在房间里，避免与任何人接触，并经常一个人毫无缘由地大哭。我每天都活得痛苦不堪，感觉自己被所有的人抛弃了，就连上帝也不要我了，我真想一脚跳进奔腾的河里。

万般无奈之下，我决定到佛罗里达州去旅行，希望换个环境能对我病情的好转有所帮助。在我登上火车之后，父亲递给我一封信，并嘱咐我说到了佛罗里达之后再打开来看。

我到佛罗里达州的时候正赶上旅游旺季，旅馆里订不到房间，于是我就在一家汽车旅馆租了一个房间。我很想在迈阿密的一艘不定期的货船上谋一份差事，可是没有成功，于是，我把大部分的时间都消耗在海滩上。

在佛罗里达州我的心情更加难过，此时，我拆开了父亲给我的信，看看他到底在上面写了些什么。父亲在信中写道：

我亲爱的儿子，你现在已经离家1500英里，但你并不觉得与家里有什么两样，对吗？我知道，你不会觉得有什么不同，因为你还带着所有烦恼的根源，也就是你自己。其实，不论你的身体还是精神，都没有问题，也不是你所处的环境使你遭受了挫折，所有问题的根源就在于你自己的想象。总之，一个人心里想什么，他就会成为什么样子。当你意识到这一点后，儿子，回家来吧，这样，你会好起来的。

父亲的话使我非常生气，我需要的是同情，而不是教训。我当时真想一辈子都不回家。那天晚上，我在迈阿密的一条狭小的街道上溜达着，当我经过一座正在举行礼拜的教堂时，我走了进去，听了一场布道，题目是“能战胜精神者，将所向披靡”。我坐在神圣的教堂里，听到了和我父亲一样的说法，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这时我才开始恢复理智并开始自我反思，我发现自己简直就是一个十足的傻瓜。看清楚自己后，我感到十分震惊，此前我还妄想要改变这个世界和世界上所有的人，现在看来，唯一需要改变的只有自己的思想。

第二天一早，我带着收拾好的行李，踏上了回家的火车。一个星期以后，我又回到了从前工作的岗位。4 个月后，我和自己一直都怕失去的女孩子结婚了。现在我拥有了一个快乐的家庭，生育了 5 个子女。无论是在物质上还是在精神上，上帝对我都不薄。

当我精神崩溃的时候，我是一个部门的夜班工头，手下有 18 个人；现在我是一家纸箱厂的厂长，管理 450 名员工。我的生活发生了翻天覆地的变化，我比以前充实多了。现在，我了解了生命的真正价值。每当我感到不安时，我就会告诉自己：只要改变一下想法，一切就都好了。

我要坦白地说，我很庆幸自己有过那次精神崩溃的经历，它使我发现了思想对身心两方面的控制力。现在我能做到使自己的思想能够为我所用，而不至于伤害我。我现在终于明白，父亲是对的。给我带来痛苦的，确实不是一些外在的情况，而是我对各种情况的看法。一旦我意识到这一点，精神就从痛苦中解脱出来了，而且也不再生病了。

这就是我学员的经历。现在我深信，我们内心的平静与生活中得到的快乐，与我们的身份、地位、所处的环境并没有多大关系，只在于我们此时的心境。200 多年前，米尔顿在双目失明之后，也发现了同样的真理：思想的运用和思想本身，就能让我们将地狱改造成天堂，或者把天堂弄成地狱。

拿破仑与海伦·凯勒，就是米尔顿这句话的最好例证。拿破仑拥有世间的一切：荣誉、权力和财富，可是他还是对圣海莲娜说："我这一生，从来没有过一天快乐的日子。"尽管海伦·凯勒是个盲人，可是她却坦言："我发现生命是如此美好。"两相对比，显然，拿破仑拥有一切，唯独没有快乐；而凯勒虽然身有残疾，但她却尽享快乐！

如果有人问我，生活了半个世纪后我学到了什么，我只有一句：除了自己，没有人可以带给你平静。

在此我想引用一下爱默生在《自信》一文中所说的话："一次政治的胜利、收入的增加、病体的康复、久别好友的归来，或是其他纯粹的事物使你快乐，让你觉得眼前的生活是多么的美好，那么，请不要相信它，事情绝非如此。因为除了自己，没有人能带给你平静。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



伟大的斯多葛派哲学家依匹克特修斯曾警告我们：我们应该极力消除脑海中的错误想法，这比割除"身体上的恶性肿瘤和脓疮"重要得多。

依匹克特修斯在公元前产生的理论观念，在现代的医学领域中获得了有效的支持。坎贝·罗宾博士说过，在约翰·霍普金斯医院收容的病人里，有4/5都是由于情绪紧张和压力过大而引发疾病的。甚至，一些生理器官上的病例也不例外。总之，他认为，这些病因追溯起来都是因为病人在生活中对很多问题无法协调造成的。

法国大哲学家蒙田以这样一句话作为他生活中的座右铭："一个人在事情发生后所受到的伤害，没有他对事情的成见所带来的伤害来得深切；而个人成见的存在与否完全取决于我们自己的决定。"

当你为各种烦恼困扰而精神紧张时，我该坦白地告诉你，你可以凭自己的意志力来改变你的心境。实用心理学的权威人士威廉·詹姆斯，曾发表过这样的理论：行动似乎是随着感觉而来的，可实际上，行动和感觉是同时发生的。如果我们让意志控制的行动规律化，也同样可以间接地让不受意志控制的感觉规律化。换句话说，威廉·詹姆斯告诉我们，不能单凭"下定决心"就妄想改变我们的情绪，但我们可以改变行为，因为在我们改变行为时，就会很自然地改变我们的情绪。

詹姆斯解释道：如果你感到不快乐，那么唯一能找到快乐的方法就是振作精神，使行动和言辞像是已感觉到快乐的样子。

这种简单的办法是否有效呢？你不妨尝试一下。你可以在脸上露出开心的微笑，挺起胸膛，大口地呼吸，随后唱一支欢快的歌曲；你若不会歌唱，就随便哼一段，或者打个口哨也行。这样一来，你很快就能明白威廉·詹姆斯话中的深意了。也就是说，在你改变行动的过程中开始慢慢感受到快乐，忧虑和颓丧就会随之消失。

我曾认识一个住在加利福尼亚州的女人，如果她尽早知道这个道理，就不会抑郁、哀愁那么久了。她常为自己的衰老和寡妇身份倍感忧虑，从来没有让自己真正快乐过，如果你问她近来心情如何，她总是应付说："噢，还好吧。"可是，她的表情明显证明了她在说谎。她的心里或许会这样抱怨："哦，上帝，你如果处在我的位置上就会明白我的烦恼了。"

现实中，很多女性的精神情况要比她更糟糕。我认识一位夫人，她的丈夫留给她足够生活的保险金；她的子女都已成家立业，能够赡养她，可是我看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



见她整天愁眉苦脸的。她每年都会有几个月的时间待在女婿家里，她时常抱怨自己的三个女婿，认为他们很自私，她还会抱怨女儿从来不给她买任何礼物，而她却从来没有意识到自己也是个吝啬的人。此外，她还很讨厌自己，这才是她不快乐的根源，她原本可以从愁苦、忧郁中走出来，变成一个受家人尊重和喜爱的老人。只要她肯改变自己，那么一切就会变得很美好，而不会像现在这样，老生常谈地讲述她的不幸了。

10 年前，英格莱特先生得了猩红热，刚一康复，他又发现自己得了肾脏病，为此他找过很多医生来治疗，但是据他讲，治疗效果都非常不理想。

就在不久以前，他得了另一种并发症——高血压。当他去看医生时，他的血压已经到了 214 的高点。医生宣布他已无药可救，让他的家人准备后事。后来，他说：

我回到家里，付过了所有的保险金，然后向上帝忏悔从前犯过的种种错误，难过地陷入沉思。我使所有的人都不快乐，妻子和家人为我感到难过，我自己更是深深地埋在沮丧的情绪里，难以自拔。然而，一个星期后，我又对自己说："你这个傻瓜，恐怕今年还不会死，既然还活着，为什么不快乐些呢？"

从那以后，我脸上又露出了笑容，并让自己表现得像往常一样。我承认，改变自己是一件相当费力的事情，但是，我要强迫自己开心，并对身边的事物充满热情，这不但可以减轻家人的痛苦，同时也对我的康复大有帮助。

接着，我的心情渐渐好多了，几乎和生病前的我一样，而且十分自然。病情在持续好转，原来以为现在我应该躺在棺材里，可是现在我不仅心情很快乐，而且我的血压也降了下来。可以肯定地说，如果我一直沉浸在悲伤中的话，那么，医生的预言很快就会兑现。可是，我却给了自己一个新生的机会，除了改变我的心情外，我几乎什么都没有做过。

如果快乐和求生的勇气能使人重新获得健康，那我们为什么还要为一些失意和颓丧难过呢？如果自己可以创造快乐，那又为何让自己和身边的人一起沾染上难过和悲伤的情绪呢？

多年以前，我读过一本名叫《人的思想》的小书，它对我的生活产生了长远而良好的影响。该书的作者是詹姆斯·艾伦，书里有这样一段话：

当一个人改变对事物和其他人的看法时，他就会惊讶地发现，事物和其他的人对他来说就会发生变化。当有人把他的思想指向光明时，他的生活就会受到巨大的影响。人不能吸引他们所想要的，却可以吸引他们所拥有的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



能变化气质的神性就存在于我们的内心。一个人所能得到的，正是自己思想的直接结果。有了奋发向上的思想之后，一个人就会明白什么才是征服，从而有所成就。

如果一个人不能改变自己的思想，那他只能陷入衰弱和愁苦中。有人说，上帝让人类统治整个世界，实在是一份相当大的礼物。可是，我对这种特权实在没有什么兴趣。我希望得到能控制自己的能力，能控制我的恐惧、我的内心和精神。我知道，在这一点上，我的成绩相当惊人。无论何时，我总是想：只需控制我自己的行为，就能控制我的反应。所以，让我们记住威廉·詹姆斯的话："把伤感者的内心感觉由恐惧转变为积极向上，那么，我们内心的苦闷就可以转变为身外的福祉。"

让我们为存在的快乐和精神上的富有而庆祝吧！已故的西贝儿·派屈吉写下的 10 条"只为今天"的建议十分有效，在此一并奉上——

第 1 条：为了今天，我要很快乐。正如林肯所说："大部分的人只要下定决心，都会很快乐。"这句话是正确的，快乐是来自内心世界，而不存在于外界。

第 2 条：只为今天，我要让自己去适应一切，而不去试着调整一切来满足我的欲望。我要以这种态度接受我的家庭、事业和运气。

第 3 条：只为今天，我要爱护自己的身体。我要多参加运动，照顾和珍惜它，不损伤和忽视它，使它能成为我争取成功的好基础。

第 4 条：只为今天，我要加强自己的思想。我要学一些有用的东西，绝不做一个胡思乱想的傻瓜。我要看一些需要思考、更需要集中精神才能看的书。

第 5 条：只为今天，我要用三件事来锻炼我的灵魂：我要为别人做一件好事，但不让人家知道；我还要做两件自己并不想做的事，而这就像威廉·詹姆斯所建议的，是为了锻炼。

第 6 条：只为今天，我要做个讨人喜欢的人，外表要尽量修饰，衣着要尽量得体，说话温柔，举止优雅，丝毫不在乎别人的毁誉，对任何事都不要挑毛病，也不干涉或教训别人。

第 7 条：只为今天，我要试着只考虑怎么度过今天，而不把我一生的问题一次解决。因为，我虽然能连续 12 个小时做一件事，但我不能将一辈子的事情用一天做完。

第 8 条：只为今天，我要订一个计划，写下每个钟点该做些什么事。也许

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我不能完全照着做,但还是要订这个计划,这样至少可以避免两种缺点:过分仓促和犹豫不决。

第 9 条:只为今天,我要为自己留下安静的半个钟头,轻松一下。在这半个钟头里,我要使我的生命更充满希望。

第 10 条:只为今天,我要内心毫无惧怕,特别是不要怕快乐,我要去欣赏一切的美景,去相信我爱的那些人会一直爱我。

因此,我们要摆脱内心的忧虑,就必须做到:无论何时,都要保持积极乐观的心态,让自己的内心充满阳光。


复制卡耐基

我们内心的平静与快乐,与我们的身份、地位、所处的环境并没有多大关系,只在于我们的心境。在生活中,无论是风和日丽还是狂风暴雨,只要我们始终保持乐观的心态,生命终将迎来春天。

慎重作出重大决定

如果你已经 18 岁了,那么你可能要作出你一生中最重要的两个决定——这两个决定将影响你的一生,影响你的幸福、收入和健康,这两个决定可能造就你,也可能毁灭你。那么这两个重大决定是什么呢?那就是:

第一,你将如何谋生?也就是说,你准备从事什么样的职业,是做一名农夫、邮差、化学家、森林管理员、速记员、兽医、大学教授,还是小商贩?

第二,你将选择一个什么样的人作为自己的伴侣,与之携手走过一生?

对很多人来说,作出这两个重大决定的过程就像在赌博一样。哈里·艾默生·佛斯迪克在他的一本书里写道:“每位小男孩在选择如何度过一个假期时,都是赌徒。他必须以自己的日子作为赌注。”

那么怎样才能作出一个合理的选择,降低假期中的赌博性呢?如果可能的话,首先应当尽量找到一份自己喜欢的工作。

一次,我(卡耐基)曾请教轮胎制造商古里奇公司的董事长大卫·古里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



奇，我问他成功的第一要素是什么。他回答我说："热衷于你自己的工作。假如你喜欢自己所从事的工作，那么即使你工作的时间很长，也丝毫不会觉得是在从事繁忙的劳动，反倒觉得是在做一个有趣的游戏。"

爱迪生就是一个很好的例子。这个未曾进过学校的报童，后来却使美国的工业革命进程大大加速。爱迪生几乎每天都埋头在他的实验室里辛苦工作 18 个小时，在那里吃饭、休息，但是他丝毫不觉得艰苦。他曾经说过："我一生中从未做过一天的工作，但是我每天都过得其乐无穷。"像热爱生命一样热衷于自己的工作，这就是他取得成功的原因！

查理·史兹韦伯也曾说过类似的话，他说："每个从事他所无限热爱工作的人，都能获得成功。"

也许你会认为自己刚进入社会，对工作尚无一点概念，怎么能够对工作产生无比的热忱呢？美国家庭产品公司的公共关系副总经理艾得娜·卡尔夫人，曾经为杜邦公司招聘过数千名员工，她这样说过："我认为世界上最大的悲剧，莫过于很多年轻人根本不知道自己真正喜欢的工作是什么。我想，如果一个人只是从他的工作中获得薪水而别无所获的话，那简直是太可怜了。"

卡尔夫人告诉我，曾有一些大学毕业生跑到她那里问："我已经获得了达特茅斯大学的文学学士学位或是康奈尔大学的硕士学位，请问，你们公司里有没有适合我的职位？"他们甚至不晓得自己能够做些什么，也不清楚自己喜欢做些什么，所以，很难找到理想的工作。难怪社会上有很多人在年轻时野心勃勃，充满了玫瑰般的美梦，但是到 40 岁时还依旧一事无成，痛苦沮丧，有的甚至精神崩溃。

事实上，选择一份合适的工作对你的健康也十分重要。琼斯霍金斯医院的雷蒙医生与几家保险公司联合做过一项调查，研究使人长寿的因素是什么。雷蒙医生把"合适的工作"排在第一位，这正好与苏格兰哲学家卡莱尔的名言相吻合："祝福那些找到他们心爱的工作之人，他们已无须祈求其他的幸福了。"

最近，我曾和索可尼石油公司的人事部经理保罗·波恩顿畅谈了一个通宵。他在过去的 20 年间，至少接见了 7.5 万名求职者，并出版过一本名为《求职的六大秘诀》一书。我问他："现在的年轻人在求职时，所犯的最大的错误是什么？"他回答我说："太令人震撼了，他们中的很多人竟然不知道自己想从事什么工作。有人花在选购一件穿几年就会破损的衣服上的心思，竟然比选

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



择一份关系将来命运的工作要多得多！他们选择工作的态度是如此草率，而这份工作，将关系他未来全部的幸福和安宁。”

面对日益激烈的社会竞争，你该如何解决选择职业这一难题呢？或许，你可以尝试利用一下“职业指导”的新行业。而“职业指导”这一服务能否帮上你的忙，全靠你所找的那位指导老师的能力和个性了。这个新兴行业正处于起步阶段，目前距离完美的境界还十分遥远，但是它的前程还是很美好的。如何利用这项新学科呢？你可以在住处附近寻找这类机构，然后接受职业测验，并获得全方位的职业指导。

当然他们只能提供一些建议，最后还是需要你自己来作决定。但你千万要记住，这些辅导员并非绝对地可靠，不排除他们中的很多人只是在混饭吃，所以你不能对他们盲从或者迷信。他们之间经常产生意见分歧，有时甚至会犯下低级荒谬的错误。

例如，一个职业辅导员曾经建议我的一位学员当作家，理由只不过因为她的词汇量很大。这简直是荒谬可笑！事情绝对没有他想象的那样简单。一部好作品是将你的思想和感情传递给你的读者，并与他们产生心灵的共鸣，要想达到这个目的，只有丰富的词汇是远远不够的，更需要思想、经验、说服力和热情。这位职业辅导员建议这位词汇丰富的女孩子当作家，实际上只完成了一件事：他把一位极佳的速记员变成了一位沮丧的准作家。

在此，我想说明的是，职业指导专家并非绝对可靠，你应该多找几个辅导员，综合比较后，判断他们的意见正误，并作出自己的决定。

你也许会觉得奇怪，为什么我总是提一些令人担心的话？但是，如果你了解到大多数人的忧虑、悔恨和沮丧，都是因为不重视工作而引起的，你就不会觉得奇怪了。关于这种情形，你可以向自己的父亲、邻居，或是你的老板请教。充满智慧的约翰·史都佳·米勒曾宣称，工人无法适应工作，是“社会最大的损失之一”。是的，世界上最不快乐的人，很大一部分就是那些憎恨他们日常工作的“产业工人”。

你是否知道在陆军中“精神崩溃”的是哪种人？那就是被分配到不合适单位的人！我所指的并不是在战斗中受伤的人，而是那些在普通任务中精神崩溃的人。

威康·孟宁吉博士是当代最伟大的精神病专家之一，他在第二次世界大战期间曾主持陆军精神病治疗部门，他说：“我们在军中发现挑选和安置的重

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要性，也就是说要选择合适的人去从事一项适当的工作……最重要的是，要使人认识到他手头工作的重要性。当一个人对工作失去兴趣时，他会觉得自己被安排在一个错误的岗位上，会觉得自己没有受到赏识和尊重，他会认为自己怀才不遇。我们发现，在这种情况下，即便他还没有患上精神病，但也已经埋下了精神病的种子。”

是的，同样的原因，也会使一个工商业者濒临“精神崩溃”的边缘，如果他轻视自己的工作和事业，那么他很可能就会把它搞砸。

拿波音公司的总裁菲尔·强森的例子来说吧。他的父亲开了一家洗衣店，为了他将来能接管这家店，父亲安排他到店里来上班。但是菲尔厌烦洗衣店的工作，所以他总是懒懒散散的提不起精神，只做一些简单轻便的活儿，而对其他工作一概不管。有时候他干脆离岗出去游荡。父亲知道他的表现后感到十分伤心，他认为自己生了一个没有野心、不求上进的儿子，这使他在员工面前觉得很丢脸。

一天，菲尔突然告诉父亲，他希望自己到一家机械厂去做一名工人。什么，机械工人？难道一切又要从头开始？这位父亲十分惊讶于儿子的选择。不过，菲尔还是坚持自己的意见，他穿上油腻的粗布工作服，从事比洗衣店更为辛苦的工作。尽管每天都要起早贪黑地工作很长时间，但是他竟然快乐得经常在工作中吹起口哨来。他选修了工程学，潜心研究引擎原理，装置精密的机械。

结果怎样呢？当菲尔在1944年去世的时候，他已经是波音飞机公司的总裁，并且制造出了“空中飞行堡垒”轰炸机，帮助盟国军队赢得了世界大战。如果他当初选择留在洗衣店不走，那么，他与洗衣店的前途会怎样呢？特别是在他父亲去世后，那究竟会变成什么样子呢？我想，等待他的命运或许是他把整个洗衣店搞得破了产，而自己也将一无所有。

即使会引起家庭纠纷，但我仍然要奉劝年轻的朋友们：不要只因为你的家人希望你那么去做，就勉强从事自己并不喜欢的行业。不要贸然从事一个行业，除非你非常喜欢。当然，你仍然要仔细考虑父母所给的劝告，因为他们的年纪比你大很多，已经从生活阅历和人生经验中获得了足够多的智慧。但是，到了最后的紧要关头，你必须自己作决定，因为将来工作时无论快乐或悲哀，只有你自己才能体会得到，没有人来代替你。

现在请允许我为你提供下述建议，其中包括一些警告，以便你在选择工作时作为必要的参考：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



建议1:阅读并研究下列有关选择职业的建议。这些建议是由美国最成功的职业指导专家基森教授拟定的。

如果有人告诉你,他有一套神奇的理论,可以指示出你的“职业倾向”,千万不要相信他。这些人包括摸骨家、星相家、个性分析家、笔迹分析家。他们的方法充斥着迷信。

不要听信那些说他们可以给你做一番测验,然后指出你该选择哪一种职业的人,这种人从根本上违背了职业辅导的基本原则。职业辅导员必须考虑被辅导人的健康、社会、经济等各种情况,同时还应该提供有关就业机会的具体资料。

找一位拥有丰富的职业资料藏书的辅导员,并在接受辅导期间妥善利用这些资料和书籍。

完整的就业辅导服务通常要面谈两次以上。

绝对不要接受函授就业辅导。

建议2:避免选择那些人员已经饱和的职业和事业。在美国,谋生的手段共有2万种以上,但是一般的年轻人是否知道这一点呢?除非他们拥有占卜师的透视水晶球,否则他们是不会知道的。结果呢?在同一所学校,2/3的男孩子选择了5种职业——2万种职业中的5项——而4/5的女孩子也是如此。难怪少数的事业和职业会人满为患,难怪白领阶级之间会产生不安全感、忧虑和“焦急性精神病”。特别注意,如果你要进入法律、新闻、广播、电影等这些已经过分饱和的圈子,你必须要下一番大工夫。

建议3:避免选择那些维生机会只有1/10的行业。例如,兜售人寿保险。每年有数以万计的人——经常是失业者——事先未经打听清楚,就贸然地开始兜售人寿保险。根据费城房地产信托大楼的富兰克林·比特格先生的叙述,以下就是这一行业的真实情形:

在过去的20年中,比特格先生一直是美国最杰出而成功的人寿保险推销员之一。他指出,90%首次兜售人寿保险的人往往会搞得伤心、沮丧,结果在一年内纷纷放弃。至于留下来的人,每10个人当中的1个人,可以卖出10人销售总数的90%,而另外9个人只能卖出10%的保险。换句话说,如果你兜售人寿保险,那么你在一年内放弃并退出的几率是90%;即使你留下来了,成功的几率也只有1%而已,否则你仅能勉强糊口。

建议4:在你决定投身某一项职业之前,先花几个礼拜的时间,对该项工作做一个全盘的认识。如何才能达到这个目的?你可以请教那些已从事这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一行业10年、20年甚至30年的人。

这些会谈对你的将来可能有深远的影响。我从自己的经验中认识到这一点。我在二十几岁时，曾向两位老人请教职业上的指导。现在回想起来，我还可以清楚地记得那两次会谈是我生命中的转折点。事实上，如果没有那两次会谈，我的一生将会变成什么样子，那简直难以想象。

那么，如何获得这些职业指导会谈呢？

为了便于说明，姑且假设你正打算做一名建筑师。在你作出最后的决定之前，你应该花几个礼拜的时间，去拜访你们城市和附近城市的建筑师。你可以从电话簿的分类栏里，找出他们的姓名和住址。不管有没有预先约定，你都可以打电话到他们的办公室。如果你希望定个见面时间，你可以写信给他们，信的内容大致如下：

能否麻烦您帮我一个小忙？我非常希望能接受您的指导，我现年30岁，正考虑学习做一名建筑师。在我作出最后的决定之前，很希望向您讨教。

如果您实在太忙以至于无法在办公室接见我，而愿意赐我半小时的时间在您家中接见我，那我将感激不尽。

以下就是我想向您请教的问题：

当一名建筑师，有什么好处和坏处？

如果还有来生，您是否还愿意做一名建筑师？

建筑师这一行业是否已经饱和？

在您与我会谈之后，我想请您告诉我，您认为我是否具有成为一名成功建筑师的天分？

如果我学习4年的建筑学课程，毕业后再出来找工作是否有困难？我应该首先接受哪一类的工作？

如果我的能力属于中等，在前5年当中，我可以希望的年薪是多少？

如果我是您的家人，您愿意鼓励我当一名建筑师吗？

如果你是个害羞内向的人，不敢单独会见"大人物"，我这儿有两条建议，希望可以帮助你。

第一，找一个同龄人和你一起去。这样你们可以增加彼此的信心。如果你实在找不到同龄的人，可以请求父亲与你一同前往。

第二，记住一点，你向某人请教实际上就是在给他荣誉。对于你的请求，他会有一种被奉承的感觉。记住，成年人一向是很喜欢向年轻的男女提出忠

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



告的。所以，你所求教的建筑师将会很高兴地接受这次访问。

如果你不愿写信要求约会，也可以直接登门拜访，到他的办公室对他说，如果他能向你提供一些指导，你将万分感激。

假设你准备拜访5位建筑师，而他们都因太忙而无暇接见你（这种情形不多），那么你就再去拜访另外5个。他们之中总会有人接见你，向你提供宝贵意见的。

记住，寻找合适的职业是你生命中最重要的两项决定中的一项。因此，在你采取行动之前，不妨多花点时间探求事实的真相。如果你打探到了真相，那么在你的职业生涯将会开启一段崭新的历程。

5. 克服“你只适合一项职业”的错误观念。每一个正常的人都可能在多项职业上获得成功，当然，如果不努力，失败也是必然的。以我自己为例，如果我研习并准备从事下述各项职业，我相信自己成功的机会也一定很多，这一类的工作包括农艺、果树栽培、农业科学、医药、销售、广告、报纸编辑、教书、林业等。因为这些都是我非常感兴趣的工作。而对于下述的工作，我可能失败的几率比较高，因为我打心眼里并不喜欢它们，包括簿记、会计、工程、经营旅馆和工厂、建筑、机械，以及其他数种工作。

所以，消除你工作上的烦恼的一大秘诀是：在作出重大的决定之前，一定要多方查证，三思而后行。


复制卡耐基

一个人只有热衷于自己的工作，他才不至于为工作而忧虑，并且很可能会取得成功。而热爱工作的前提是作出合理而恰当的职业选择，在此过程中一定要小心慎重，切莫草率行事。

70%的烦恼与金钱有关

假如我（卡耐基）懂得如何解决每个人的财务烦恼，我就不需要写这本书了，而是应该坐在白宫内当财务部长。但是，我能够在此提供一些小的贡献：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我可以引述各方面专家的权威看法，并提出一些切实可行的建议，推荐对你有益的书籍和小册子，使你得到额外的指导。

《妇女家庭月刊》曾作过一项调查，结果显示，我们70%的烦恼都与金钱有关。盖洛普民意测验协会主席盖洛普·乔治先生说，从他所做的研究中可以看出，大部分人都相信只要自己的收入增加10%，就不会再有任何财务方面的困难了。一些例子也确实证实了这句话的正确性，但令人惊讶的是，有更多例子则并不尽然。

我在撰写本章时，曾向预算专家爱尔茜·史塔普里顿夫人请教。她曾多年担任华纳梅克百货公司在纽约、吉姆贝尔两地的财政顾问，也曾以个人指导员的身份，帮助那些为金钱而烦恼的人。她帮助过各种阶层的人，从年薪不到1000美元的行李员，至年薪10万美元的公司经理。她这样对我说："对大多数人而言，多赚一点钱并不能解决他们的财政烦恼。"

事实上，我经常看到，收入增加之后毫无益处，只是徒然地增加开支，增加烦恼。她继续说道："使多数人感觉烦恼的，并不是他们没有足够的钱，而是不知道如何支配手中已有的钱！"你对最后那句话表示不屑，对吗？好吧，在你再度表示轻蔑之前请记住，史塔普里顿夫人并没有指"所有的人"，她说的是"大多数人"。

看到本文后，也许很多读者会说："我真希望作者那小子来试试看，拿我的周薪，付我的账款，维持我应有的开支。如果他来试一下，我保证他会知道我的处境而不再说大话。"

说得不错，我也有过财政困难时期：我曾在密苏里的玉米地和谷仓里，做过每天10个小时的体力活。我辛勤地工作，直至腰酸背痛。我当时所做的那些苦工，并不是一小时1美元的工资，而是每小时5美分。

我很清楚20年都住在一间没有浴室，没有自来水的房子里是什么滋味；明白睡在一间－15℃的卧室中是什么滋味；知道为省10美分，穿有洞的鞋子、打补丁的裤子徒步数公里的滋味；我也尝过在餐厅里点最便宜的饭菜，没有钱把裤子送到洗衣店而压在床垫下的滋味。然而，尽管在那段艰苦的岁月里，我仍设法从收入中省下几个铜板留作备用，否则，我心里就会不安。

由于这段经验，我终于明白，如果我们希望避免负债以及金钱上的烦恼，我们就必须和公司一样，拟订一个收支的计划，然后根据计划来花钱。然而，我们中的大多数人都做不到。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我的好朋友黎翁·西蒙金指出,人们在处理金钱事务时往往表现得十分盲目。他告诉我,他认识的一位会计师,在公司工作时对数字反应十分敏感,但等到处理自己的个人财务时,就搞得一塌糊涂。打个比方说,如果这个人在星期五中午领到薪水,当她走在大街上看到商店橱窗里有件令她着迷的大衣时,就会毫不犹豫地买下来,而从不去考虑房租、电费,以及所有各项杂费。然而这个人却又十分清楚,如果她所服务的那家公司以她这种贪图一时享受的方式来经营,则势必破产。

有件事你需要考虑清楚,当牵涉到你的金钱时,实际上就等于你在为自己经营事业。而你如何处理自己的金钱,别人无法帮忙。关于如何开展预算和计划,我在此处提供管理金钱的 11 项原则供你参考:

原则 1:把事实写在纸上

亚诺·班尼特 50 年前到伦敦,立志做一名小说家。当时他穷困潦倒时,生活压力非常大,所以他把每一便士的费用都记录下来。他是想知道自己的钱如何花掉的吗?当然不是,花过的钱他心里自然有数。他很喜欢这个方法,所以保持这一记录的习惯,甚至在他成为世界知名作家,并拥有了一艘私人游艇后,他仍旧保持这个习惯。

约翰·洛克菲勒也有这种记账的习惯。每天晚上祷告之前,他总要把花出去的每一分钱都弄个一清二楚,然后才上床睡觉。

作为我们一般人来讲,也需要去弄个记录账目的本子来。要记录一辈子吗?当然不需要。预算专家建议,至少在最初的一个月里,我们把所花的每一分钱都准确地记录下来,如果可能的话,坚持记录三个月。这么做只是给我们提供一个正确的记录,知道钱花到什么地方去了,然后我们就可依此做下一步的预算。

你知道自己的钱花到哪儿去了吗?当然知道,但是据统计,1000 个人当中,只有一个像你这样的人。史塔普里顿夫人告诉我,当人们花几小时把事实和数字忠实地呈现在纸上时,他们通常会大叫:“天哪!我的钱就是这样花掉的?”连他自己都不敢相信那是事实,你是否也会这样呢?

原则 2:拟出一个真正适合你的预算

史塔普里顿夫人告诉我,即使两个家庭比邻而居,住同样的房子,同样的社区,家里的人口一样多,收入也一样,他们的预算结果往往也会截然不同。为什么呢?因为人性是有差异的,而预算必须按照各人的需要来拟定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



预算的意义，并非要把所有的乐趣从生活中抹杀，而是要给我们一种物质上的安全感。在一定意义上说，物质安全感实际上就等于精神安全感和免于忧虑。史塔普里顿夫人告诉我："依据预算来生活的人，会比其他的人更快乐。"

但你的预算如何展开呢？首先，你必须把所有的开支列出一个清单来，然后寻求指导。你可以致信华盛顿的美国农业部，索取此类小册子。而在一些大城市——如密尔瓦基、克利夫兰、明尼亚波利斯等——主要的银行都有专家顾问，他们将乐于与你讨论你的财务问题，并帮你拟定一项预算。

关于预算的小册子中，我见过最好的一本名叫《家庭金钱管理》，它是由家庭财务公司发行的。此外，这家公司出版了一整套的小册子，讨论到预算上的许多基本问题，如房租、食物、衣服、健康、家庭装饰和其他各项问题。

原则 3：学习如何理智地花钱

我的意思是，学习如何使你的金钱得到最高的价值。基本上各大公司都设有专门的采购人员，他们的主要任务就是，花最少的钱为公司买到最合理的东西。如果你身为一个家庭的男女主人，何不也这样做呢？

原则 4：不要为你的收入徒增烦恼

史塔普里顿夫人告诉我，她最怕的就是被请去为年薪 5000 美元的家庭拟定预算。我问她为什么，她回答说："因为每年收入 5000 美元，似乎是大多数美国家庭的目标，他们需要经过多年的艰苦奋斗才能达到这一目标。然而，一旦当他们的收入达到 5000 美元时，他们就会认为自己已经'成功'了，便开始了大肆扩张，在郊区买一栋房子，买一部车子，采购许多新家具，以及许多新衣服……当他们发现问题严重时，已进入赤字阶段了。他们实际上还不如以前快乐，因为他们把增加的收入花得太凶了。"

很明显，谁都希望获得更高的生活享受，但从长远来看，到底哪一种方式会带给我们更多的快乐？是将开支控制在自己的预算之内，还是让催账单塞满你的信箱，以及债主猛敲你的大门？

原则 5：如果你必须借贷，设法争取银行贷款

原则 6：投保医药、火灾，以及紧急开销的保险

对于各种意外、不幸，以及不可预料的紧急事件，都有小额的保险可供投保。我并不是建议你从在洗澡盆里滑倒到染上德国麻疹的每一件事都投上保险，但我郑重建议，你不妨为自己投保一些主要的意外险，否则，万一出事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



了，不但花钱无数，而且还很令人烦恼。而这些保险的费用都是很便宜的。

譬如我知道有一位妇人去年在医院里待了 10 天，出院之后，她收到一张只有 8 美元的账单。怎么回事？原来她有医疗保险。

原则 7：不要让保险公司以现金将你的人寿保险付给你的受益人

如果你投人寿保险是为了在你死后能照顾家人，那么我建议你，绝不能让保险公司一次性将大批现钞付给你的受益人。

“有许多新钞票的寡妇”将会如何？我请纽约市人寿保险研究所妇女组主任马利翁·艾伯利夫人来回答这一问题。她到美国各地的妇女俱乐部演讲，指出不让寡妇领取人寿保险金而改为领取终生收入的好处。艾伯利夫人在演讲中提到一位收到 2 万美元人寿保险现金的寡妇，将这笔钱借给儿子开创汽车零件事业。结果，儿子的事业失败了，她现在面临穷困潦倒、三餐不继的生活。

她提到另外一位寡妇，她被一位油腔滑调的房地产经纪人诱惑，把自己的大部分人寿保险金拿来购买一些“保证在一年之内增值一倍”的空地。结果，3 年后当她把土地卖掉时，却只拿回了当初投资的 1/10，可以说是血本无归。还有一位寡妇，在领取了 1.5 万美元的人寿保险金的一年后，就必须向儿童福利协会申请补助款抚养她的子女。像这样的悲剧，数以千计，不胜枚举。

《纽约时报》经济编辑施维亚·波特在《妇女家庭月刊》上发表文章指出：“2.5 万美元在妇女手中，平均不到 7 年就会全部花光。”

很多年前，《星期六晚邮》在其社论中说：“众所周知，由于妇女多半未受过专业的商业训练，又没有银行替她拿主意，所以，她很可能在第一个狡猾的掮客向她游说之后，就贸然将丈夫的人寿保险金拿去购买起伏波动的股票。任何一位律师或银行家都可举出许多这样的例子：节俭的丈夫多年省吃俭用存下的终生存款，只因为他的孀妻弱子相信某位靠骗取女人为生的骗子，而将之全部花光。”

如果你想在去世后保障妻儿的生活，何不向 J. P. 摩根学习呢？他是当代最伟大的金融专家之一。他把遗产分别赠与 16 位受益人，其中 12 位都是妇人。他赠与这些妇女的是现金吗？不，当然不是。他留给她们的是有价证券，使这些妇女每个月都可得到固定的收入。

原则 8：让子女养成对金钱负责的态度

我永远不会忘记在《你的生活》杂志上读过的一篇文章。作者是史蒂

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



拉·威斯顿·吐特，她在文章中叙述了自己是如何教导小女儿，养成对金钱的责任感的。她从银行里取得一本特别储金簿，交给她 9 岁的女儿。每当小女儿得到一周的零用钱时，就将它们存入那本储金簿中，母亲则自任银行。从那以后，哪怕她使用一分钱，也必须从账簿中“提出”，并把存款结余详细地记录下来。这位小女孩不仅从其中获得了很多的乐趣，而且也增强了理财的意识。

原则 9：如果你是家庭主妇，也许可在家中赚一点外快

如果你在合理地拟好开支预算后，仍发现无法满足开支，那么你可以选择下述行为之一：第一，你可以咒骂、担心、抱怨；第二，你可以想办法赚一点额外的钱。到底该怎么做呢？想赚钱，只需找人们最需要而目前供不应求的东西。

家住纽约杰克森山庄的娜莉·史皮尔夫人就是这么做的。1932 年，史皮尔夫人的丈夫已去世，两个儿子也都已结婚，她独自一个人住在一套 3 居室的公寓里。一天，她到一家餐馆的苏打水柜台买冰淇淋，发现柜台也兼卖水果饼，不过那些水果饼看起来实在令人不敢恭维。于是，她问店老板愿不愿向她买一些真正的自制水果饼，结果他订了两块。

史皮尔夫人对我讲述她的故事说：“虽然我自己也是个好厨师，但以前我们住在佐治亚州时，一直雇女佣，我亲手烘制饼干的次数大概只有 10 次而已。在那位老板向我预订两块水果饼之后，我向一位邻居请教了制苹果饼的方法。结果，那家餐厅的顾客对我最初的两块水果饼赞不绝口。餐厅第二天就预订了 5 块，接着，其他的餐馆也陆续来向我订货。在两年之内，我已经成为每年必须烘制 5000 块水果饼的家庭主妇。我独自在自己的小厨房里完成了全部的工作，我一年的收入已高达 1 万美元，除了一些基本的制饼材料外，我一毛钱也没多花。”

随着水果饼需求量的增加，她的那间厨房已经满足不了客户的需求，于是，她租下一间店铺，雇了两个女孩子帮忙。她制作的品种也多了起来，水果饼、蛋糕、卷饼……第二次世界大战期间，人们需要排一个多小时的队才能买到她的烘制食品。

“我一生中从未如此快乐过，”史皮尔夫人说，“我每天在店里工作 12 ~ 14 个小时，但我从不觉得厌倦。因为对我来说，那根本不算是工作，只是生活中的奇异经历而已。我只是尽自己的努力来使人们更加快乐。同时，我也因为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



过于忙碌，而无暇顾及忧愁或寂寞。我的工作弥补了我自母亲、丈夫去世后所留下来的空闲与空虚。”

我请教史皮尔夫人，其他烹调技术高明的家庭主妇是否也可以在闲暇时以同样的方式，在一个一万人以上的小城里赚钱，她回答说：“可以，她们当然可以这样做。”

娥拉·史令达夫人也有相同的看法。她住在伊利诺伊州梅梧市，一个有着3万人口的小镇。她就是在厨房里以价值10美分的原料开创了自己的事业。她的丈夫卧病在床，无法外出工作，她必须赚点儿钱来补贴家用。但是一个没有经验，没有技术，没有资金的家庭主妇，该如何开始呢？她从一枚鸡蛋中取出蛋清加上少许糖，在厨房里做了一些饼干，然后捧着一盘饼干站在学校附近，将饼干卖给放学回家的儿童，一块饼干1美分。“明天多带点钱来，”她对孩子们说，“我每天都会带着饼干在这儿。”一周下来，她不仅赚了4.15美元，而且也为生活增加了不少乐趣。她努力为自己和儿童营造快乐，现在根本没有时间去忧愁了。

这位沉静的家庭主妇相当有野心，她决定向外扩展，寻找一个代理人在嘈杂的芝加哥出售她的自制饼干。她羞怯地和一位在街头卖花生的意大利人接洽。他耸了耸肩膀，说自己的顾客要的是花生，不是饼干。于是，她给他一块样品品尝，他非常喜欢，便开始代售她的饼干，第一天就为她赚了2.15美元。4年后，她在芝加哥开了第一家商店，尽管店面只有8英尺宽。她晚上做饼，白天出售。这位以前羞怯内向的家庭主妇，从她厨房的炉子上开创饼干工厂，现在她已拥有了19家店铺，其中有18家都设在芝加哥最繁华的鲁普区。

在此我想说明的一点是，娜莉·史皮尔和娥拉·史令达并没有为金钱烦恼，而是采取积极的应对措施。她们以厨房作为创业的出发站，没有租金及广告费，也没有薪水。由此看来，一名妇人要是被财务烦恼拖垮，那几乎是不可能的。

看看你的四周，你将会发现许多尚未达到饱和的行业。例如，如果你是一名很优秀的厨师，你或许可以开设烹饪班，就在自家的厨房内教导一些年轻人，这也是赚钱之道，说不定这种课还很受欢迎。

有许多书籍可教你如何利用闲暇时间赚钱，你可以到公立图书馆借阅。不管是谁，只要你肯钻研，总会有许多工作机会。但我必须附加一句警告：除

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



非你天生有推销的才能，否则不要尝试去上门推销，因为大部分人都痛恨这种工作方式。

原则10：永远不要赌博

对于那些想从赌马及玩吃角子机器上赢钱的人，我总是觉得很诧异。我认识一个拥有多部老虎机并依靠它们为生的人，对于那些妄想打败这些早已设计好来骗他们钱的机器的傻瓜，他除了轻视之外，别无同情。

我也认识美国一位最佳的赌马老千，他是我成人教育班上的一位学员。他告诉我，根据他对赛马所具备的所有认识，他根本无法从赌马场上赚到钱。然而，事实上，每年却有众多的傻子在赛马中赌下60亿美元的钱——刚好是美国在1910年全国总债务的6倍。这位赛马老千还对我说，如果他想毁灭他的敌人，再也没有比说服这位敌人去赌马更好的方法了。我问他，如果某人根据赛马的内幕情报来下注，结果会怎样？他回答我说："照这种方式来赌马，可以把美国的造币厂整个儿输掉。"

如果我们要赌博，至少也要学聪明一点，不妨先让我们找出自己的胜算。怎样来找呢？你可以阅读一本名为《如何计出胜算》的书，作者为奥斯华·贾柯比——桥牌及扑克权威，高级数学家，统计专家，也是保险公司的统计顾问。该书共215页，告诉你在玩赌马、轮盘、骰子、吃角子老虎、扑克、桥牌、梭哈以及股票市场时，胜算的几率有多大。这本书同时也会告诉你，在其他各种活动中你获胜的机会有多少，这些数据全部有根有据，十分有用。该书并不是要教你如何赌博，只是想把在普通方式的赌博中你失败的比例坦白地告诉你。当你得知这些失败的比例之后，你将会怜悯那些易于受骗的人，他们把辛苦赚来的钱丢在赛马、纸牌、骰子、吃角子老虎机上。

原则11：如果我们无法改善目前的经济情况，不妨宽恕自己

如果我们不可能改善目前的经济情况，也许我们可以改进心理态度。记住，每个人都会有自己的财务烦恼。我们可能因为经济情况比不上琼斯家而烦恼，但琼斯家或许又在因为比不上李兹家而烦恼，其实，这些比较都是毫无意义的，只会徒增自己的烦恼。

即使是美国历史上最著名的人物，也有他们的财务烦恼。林肯和华盛顿都必须通过向人借贷，才能起程前往首都就任总统。

如果我们得不到自己所期望的东西，最好不要让忧虑和悔恨来统治我们的生活。暂且让我们学会原谅自己，变得更豁达一些。根据古希腊哲学家艾

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



皮科蒂塔的说法，哲学的精华就是："一个人生活上的快乐，应该尽可能地减少来自对外物的依赖。"罗马政治家及哲学家塞尼加也说："如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。"

所以，要想减少自己在工作和金钱上的烦恼，就请记住：做好财务上的预算并严格地按此执行，同时，还要开源节流。



复制卡耐基

在商品社会中，金钱不是万能的，但没有金钱也是不行的。大多数人对于金钱的烦恼，不是因为他们没有足够的金钱，而是不知道该如何支配手中的金钱而已。

量入为出，做好预算

对于金钱的态度，那种大手大脚、毫无节制的乐天派哲学，曾在书本上和戏院里给了我们许多有趣的笑料。我们都会取笑《你无法把钱带在身边》里的那位老绅士，因为他绝不相信所谓的所得税，而且拒绝缴付。当大卫·柯博菲尔德要教他的年轻新娘朵拉依据收入计划开销的时候，朵拉就撅起小嘴撒娇，那的确是个可爱动人的角色。我们也喜爱《与父亲一起生活》里所描写的母亲节，因为在母亲把每个月的家庭预算搞得一团糟并引发争战的情况下，父母在母亲节那天却表现出了最好的风度。狄更斯笔下破费成性的麦考柏先生，也是文学上最让人喜爱的形象之一。

是的，在小说中，迷人和不负责任常常会集中在一个吸引人的角色身上，但是，在现实生活中，没有什么会比财力上的失误更使人伤心或是讨厌的了。支出超过收入的人无法逗人发笑，他只是个糟糕的冒险家而已。脑筋糊涂、奢侈浪费的妻子也不会动人、迷人，因为她只是丈夫肩头的一个重担罢了。

现在，花同样的钱所能买到的东西，比 10 年前，甚至是 5 年前要少得多。女士们面临着一个不成比例的挑战：人的购买欲在增加，而钱的购买力在下降，所以，我们必须好好利用自己手中的钱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很多人认为，只要我们的收入增加一些，我们的很多忧虑就可以解决了，事实上，这是一个普遍存在的错误观念。据专业权威人士讲，事情并没有这么简单。爱尔茜·史塔普里顿夫人曾经担任华纳梅克和吉姆贝尔百货公司的财务顾问。她认为，对大部分人来说，增加收入只会造成花费的增加而已。

加拿大的蒙特利尔银行曾劝告顾客，如果学习如何精明地支配他们的收入，也许他们会遇到一个增加大笔收入的机会。

当我（卡耐基）在收集资料的时候，无意间得到一本有关家庭关系的、不同寻常的好书。这本书的作者是一位全美知名的心理学家，可是，他也有一个很特殊的缺点：他对于家庭预算似乎毫不在行。“处理家庭的收入是个简单问题，”他写道，“有钱的时候就多花，没有钱的时候就少花。”

我同意他的理论简洁明了，但是他的这种做法，对一个人的财务处理实在是毫无益处。他的话里似乎有一种毫不在乎的意味，这不禁使我想起小说里那些迷人的放浪形象。当我们静下心来仔细咀嚼一下他话里的含义时，就会发觉似乎有点儿不对劲。

有计划或是有预算地合理消费，可以保证你家庭中的每一个人都能从你的收入里得到公平的分享。相反，没有计划性的消费，实际上就等于让除了你自己之外的每个人都来分享你的收入，其中包括肉贩、面包商和烛台制造商等。

预算并不是一件束缚行动的紧身衣，也不是毫无目的地把花掉的每一分钱都作个记录，而是一张蓝图、一个经过深思熟虑的方法，它可以帮助你从收入中得到更大的好处。正确的预算方式将会告诉你如何达成目标，使你的家庭支出、孩子们的教育经费、老年的保险金，以及你梦想中的假期，都一一实现。

预算将会告诉你，为了弥补你迫切需要投资的大项目，你该如何缩减或者删除那些比较不重要的项目，进而使资金的流向有一个合理的分配。

如果你从来没有做过预算，就应该马上开始学习如何处理家庭财务。帮助丈夫成功的一个有效办法，就是要懂得如何使他的收入发挥出最大的效用。如果他只会赚钱而不会节省，你可以帮他看紧钱包；如果他原本就很节俭，你可以在用钱方面表现出与他相同的看法，为他增加信心。

怎样才能使自己成为家庭财务的专家呢？这里有个不错的建议：你家附近的银行可能有一种预算或咨询服务，他们将会详细地告诉你如何做好预算

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



计划，以适应你特殊的需要和收入。

《妇女时代》杂志对于家庭的理财知识，也是一个很好的来源。它会告诉你如何缝补旧衣服，如何烹调有营养而价格低廉的餐点，甚至还告诉你如何自己制造家具。

你不可以依赖别人已经打印好的预算表，因为每个人的情况都是不同的，需要对症下药，具体问题具体分析。为了使你的预算计划更加科学合理，你必须为自己量身定做。世上没有两个完全相同的家庭，你的财务问题就如同你的面孔和身材一样，都是独一无二的。

在此，我给出以下几个建议，希望能对你的家庭预算计划有所帮助：

建议 1：记录每一项开销，使你对于支出情形有一个清楚的了解。

除非我们知道错在哪里，否则我们就无法改进任何情况。如果我们不知道在哪里删减，为什么要删减，以及如何删减，那么节约就无从谈起。所以，我们应该在一段时期内，保持记录所有家庭开销的习惯，建议一开始先记录 3 个月看看效果。亚尔诺德 · 白尼特和约翰 · 洛克菲勒都是世界顶级的记账专家。

我自己也保持了长期记账的习惯，尽管我都以支票的方式付款，但是我仍然喜欢按月把自己的支出记录在一张单子上。每年年终，我都会把这些花费加起来。结果怎样呢？我对自己的财务状况了如指掌，我能够很精确地告诉你，在某某年我们在食物方面花了多少钱，或在燃料费、水电费、娱乐费等方面的开支数额。我还可以根据这些记录，查出我家的生活费增加的情况。一旦你知道自己的钱花到哪里去了之后，就不必再作这种记录了。但是，我很喜欢这种手边的资料。例如，如果我怀疑自己在衣服上超支了，只要瞥一眼记录我就知道真相了。

我认识一对夫妻，当他们开始记录支出情况以后，他们惊讶地发现自己每个月竟然花掉 70 美元去买酒！然而，他们并不是酒鬼，而是一对热情的夫妇，因为，每当他们对朋友表示好感的时候，就会兴致勃勃地邀请他们“到家里来喝一杯”，而这种情形时有发生。最后，他们作了一个英明的决定，以后不能再开免费酒吧了，自然，那 70 美元就用于更好的项目开支了。

建议 2：根据家庭的特殊需要，拟定出自己的预算。

首先，把你一年中的固定开销列出来：房租、伙食费、贷款利息、水电费、保险金等。然后计划一些其他的必要开销，如衣服、医药费、教育费、交通费、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



交际费等。

每个人都知道，这不是一件容易的事情。拟订计划需要决心、家庭的合作，有时候还需要严谨的自制力。我们不可能买下每一件东西，但是我们可以决定购买那些对我们最重要的东西，而放弃那些并不十分需要的东西。你愿意为拥有一个舒适的家而放弃买昂贵的衣服吗？你宁愿自己做衣服，将节省下来的钱买一台电视机吗？很显然，这些决定必须由你和家人一起来做。印制好的预算表上都列有固定的百分比，但是那对于你个人的需要来说毫无帮助。

建议3：至少要把每年收入的10%储蓄起来。

为你自己或者说家庭设一个固定开销，至少要把1/10的收入储蓄起来，或者拿去投资。或许你还可以想办法建立一笔额外资金，留作他用，譬如买房子或汽车等。

财务专家说过，虽然物价高昂，但是如果你能节省收入的1/10，那么不用几年，你也可以获得经济上的舒适。

我认识一个女人，她嫁给了一个顽固、保守的英格兰人。她的丈夫宁愿在中央车站广场上脱光了衣服，也不愿放弃节省1/10薪水的计划。这位太太告诉我，在经济不景气的那几年，他们可真吃足了苦头，她先生的薪水被删减得太多了，以至于在她买日用品的时候，必须想尽办法节省每一分钱，而她的丈夫每天都要步行20多条街，以省下乘公交车的费用。尽管日子很辛苦，但是他们始终保持节省1/10薪水的习惯。

这位女士承认："很多时候，当我们迫切需要用钱的时候，我都十分后悔把钱搁在一边。但是现在，我非常庆幸我们维持了储蓄的计划。节约的结果就是使我们在中年的时候，拥有了自己的房子和一些其他方面的享受。"

建议4：准备一笔意外或紧急用途的资金。

大部分的预算专家都劝告年轻的家庭，每年至少要存下1～3个月的收入，以备不时之需。

但是一次存太多的钱，会让很多人觉得十分为难，这样做的结果就是根本存不了钱。专家们建议说，与其断断续续地隔几周才存5美元，倒不如每周固定地存下2.5美元，这样的效果会更好。

建议5：使预算计划成为全家人的事。

预算顾问相信，预算计划必须得到全家人的合作与支持，才能顺利执行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



经常举行家庭预算讨论会，往往可以减轻情绪上的不和，因为我们每个人对待金钱的态度，都会受到自己的经验、气质与教育程度的影响。

建议6:要考虑人寿保险的问题。

马利翁·艾伯利夫人是纽约市人寿保险研究所妇女组主任。对全国的女士来说，她所说的话代表的是人寿保险专家的看法，具有很高的权威性。当我访问艾伯利女士的时候，她建议每一个做妻子的人都应该自问以下问题：

你知道，通过购买人寿保险，你的家庭能够得到什么样的基本保障吗？

你知道，一次性付款和分期付款有何不同，以及各自的好处吗？

你知道，关于付款的方式有几种不同的选择？

你知道，现代的人寿保险具有双重目的吗？

这些问题，以及其他许多类似的问题，对于你的家庭十分重要。因为，如果一个男人过早地去世了，人寿保险可以保护他的家庭；如果他健康长寿，安度晚年，人寿保险可以提供给他独立的基金。

只让你的丈夫知道所有的答案，是远远不够的，你也应该知道所有这些问题的答案。因为，如果有一天你不幸变成寡妇，有一点人寿保险的知识可以帮你消除困难和忧虑。

贾德生和玛丽·南狄斯，在他们合著的《建立成功的婚姻》一书中告诉我们，家庭收入的花费，往往是婚姻生活里必须调节、适应的主要地方。

金钱并不是万能的，这句话很有道理，但是，如果我们知道如何聪明地处理金钱，就可以带给我们的家庭更多的安宁、幸福与利益。

所以，我们不能幻想自己的丈夫也像所有的富翁那样，随时可以带回来一大袋薪水，这样只会浪费我们的时间，损毁我们的青春。我们的工作就是使自己变成理财能手，妥善处置他赚回来的每一分钱，此外，我们还要想办法鼓励他赚回更多的钱。

因此，要想消除工作和金钱上的烦恼，你还必须做到：适时地拟订合理科学的预算计划，量入为出，开源节流。



复制卡耐基

只有根据个人的实际情况，在量入为出的原则下，拟定科学合理的预算计划并严格执行，才不会使自己和家庭的财务状况出现过度紧张，或者松弛无度的情形。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第三章

保持精力旺盛的方法

精力旺盛的朋友或同事人见人爱，他们积极的情绪总能感染周围的人。不仅要和聪明有才华的人交往，更要和那些充满热情、积极向上的人交朋友；跟一个悲观、喜欢抱怨的人一起待上30分钟，你的能量就会被间接耗尽。

疲劳之前先休息

在日常生活中，一次感冒会使人全身酸痛，让你的免疫力下降，从而产生困倦感。即使是还在学校念书的医科学生都会告诉你，疲劳会降低身体对一般疾病和感冒的抵抗力；而任何一位心理医生也会告诉你，疲劳同样会降低你对忧虑和恐惧感的抵抗力。所以，防止疲劳也就可以防止忧虑，适度休息能使自己保持旺盛的精力。

防止疲劳也就可以防止忧虑，这种说法是否太过婉转？芝加哥大学心理学实验室主任艾德蒙·雅各布森博士，曾写过两本关于如何放松紧张情绪的书：《消除紧张》和《你必须放松紧张情绪》。他还主持研究了放松紧张情绪的方法在医学上的用途，他认为任何一种精神和情绪上的紧张状态，“在完全放松之后就不可能再存在了”。也就是说，如果你能放松紧张情绪，那么一切疲劳症状就会随之消失了。

所以，要防止疲劳和忧虑，保持旺盛的精力，第一条规则就是：经常休息，在你感到疲倦以前就休息，使自己完全放松下来。

为什么要强调这一点呢？因为疲劳一旦出现，它的增加速度会快得出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



奇。美国陆军通过多次实验证明，即使是经过多年军事训练又很坚强的年轻人，如果不带背包，每小时休息 10 分钟，那么行军的速度就会明显加快，而且持久。其实，人的心脏也像美国陆军一样聪明。心脏每天压出来流过全身的血液，足够装满一节运油火车车厢；每天释放出的能量，足够用铲子把 20 吨煤铲到一个 3 英尺高的平台上。一个人的心脏能完成如此巨大而令人难以置信的工作量，而且能持续 50 年、70 年甚至 90 年。在这样长久的时间里，你的心脏如何承受这些工作呢？哈佛医学院的沃尔特·加伦博士解释道："绝大多数人认为人的心脏一天 24 个小时不停地跳动。事实上，在每次收缩之后，都有完全静止的一段时间用来休息。如果按心脏正常频率每分钟跳 72 下计算，它一天的工作时间实际只有 9 个小时，也就是说它实际上间接休息了 15 个小时。"

第二次世界大战期间，丘吉尔已经 60 多岁了，却能每天工作 16 个小时，他的秘诀在哪里呢？他每天早晨在床上工作到 11 点，看报告、口授命令、打电话甚至在床上召开会议；午饭之后他还要睡 1 个小时；8 点的晚餐以前还要在床上睡 2 个小时。他在没有感到疲劳之前就去睡觉了，所以，他根本不会受疲劳的困扰。因为经常休息，所以他能精神饱满地一直工作到深夜。

约翰·洛克菲勒也创造了两项惊人的记录：第一，他的财产在当时世界首屈一指；第二，他的寿命也达到了 98 岁。他是如何做到这两点的呢？当然，父母的遗传基因是很重要的一点，他家族里的人都很长寿。但最重要的是，他的生活十分有规律，每天中午都在办公室的沙发上午休息半小时，期间，哪怕是美国总统打电话来他也不接。

在《为什么会疲劳》一书中，作者丹尼尔这样写道："休息并不是绝对地什么都不做，休息其实就是对身体养料的及时补充。"

即使只是打短短 5 分钟的瞌睡，对我们疲劳的身体也会有很强的恢复功效，能够有效地防止疲劳的产生。

棒球名将康尼·迈克曾告诉我："每次参赛之前，我都会睡一会儿午觉，如果不这样的话，第五局时我就会感到筋疲力尽了。可是，哪怕只睡上 5 分钟的午觉，我都会精神饱满地打完比赛，而丝毫感觉不到疲劳。"

我（卡耐基）拜访过埃莉诺·罗斯福，询问她在白宫做第一夫人的那 12 年里，是如何应付那么多烦琐事务的。她对我说："每次接见很多人，或是要发表大众演说之前，我通常都会坐在一把椅子或者一张沙发上闭起眼睛休息 20 分钟。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不久前，我在麦迪逊广场采访了演艺界的著名人物乔恩·奥特里。我惊奇地发现，他在休息室里放了一张折叠床，乔恩·奥特里说："每天下午，我都要在那里躺一会儿。在两场表演间隙，我都会休息一个小时。即使是在好莱坞拍电影的繁忙日子里，我也常常靠坐在一张很大的软席椅上，每天两次午觉。虽然每次只有短短的 10 分钟，但它却使我精力充沛。"

大发明家爱迪生一生有很多杰出的发明，除了他有强壮的体魄之外，还有一个重要的原因就是他有随时入睡的习惯，这为他的工作提供了无穷的精力和耐力。

现代教育之父霍勒斯·曼，在他年纪稍长之后也是如此。当他担任安提奥克大学校长的时候，他的年纪已经很大了，所以他常常躺在一张长沙发上会见学生。

在商界名流亨利·福特八十大寿前夕，我曾去访问过他。我实在猜不透，他为什么看起来那样精神矍铄。我问他秘诀是什么？他回答说："原因很简单，能坐下的时候，我绝不站着；能躺下的时候，我绝不坐着。"

我曾建议好莱坞的一位电影导演尝试这个方法，后来，他告诉我说，这个方法实在太神奇了。这个人就是杰克·切特克，他是好莱坞鼎鼎大名的导演之一。几年前，他来看我的时候，还是米高梅影片公司制片部主任，繁忙的工作常常使他感到力不从心。他什么方法都试过了，喝矿泉水、吃维生素和其他补药，但情形毫无改进。于是，我建议他每天休息一会儿，方法十分简单，就是在和属下谈论工作的时候，躺下来尽量地放松自己。

两年之后，我再见到杰克的时候，他简直像变了一个人，他兴奋地告诉我说："实在是太奇妙了，连我的医生都惊诧不已。以前，每次和属下谈论短片的时候，我总是坐在椅子上，非常疲惫。现在每次开会的时候，我都躺在办公室的沙发上。我现在感觉自己的精神比 20 年前都好，而且即使每天多工作 2 个小时，也不会感到疲劳。"

不过，这些方法因人而异，并非对所有人都适合。如果你是一位打字员，你就不可能像爱迪生或者是杰克·切特克那样，每天在办公室里睡午觉；如果你是一个会计，你也不可能躺在长沙发上和你的上司讨论账目的问题。可是，如果你住在一个小城市里，每天中午可以回家吃午饭的话，饭后你就可以睡 10 分钟的午觉，便可预防疲劳的产生。这正是马歇尔将军常做的事。在第二次世界大战期间，马歇尔将军感到指挥部队的工作十分疲劳，所以午睡变

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



得非常必要。如果你已年届五十，忙得连这点也做不到的话，那么还是趁早买人寿保险好了。

如果你没有办法在中午休息，那么，至少要在吃晚饭之前躺下来休息一个小时，这比在吃饭前喝一杯酒提神要有效得多。如果你能在下午五六点钟，或者七点钟左右的时候，睡上一个小时，那么，在你的生活里，每天将增加一个小时的清醒时间。为什么呢？因为晚饭前睡一个小时，胜过夜里6个小时的睡眠质量，将会把你大多数的疲劳杜绝在门外。

上述经验，不仅对从事脑力劳动的人有效，对从事体力劳动的人也同样意义重大。如果休息充分的话，每天就可以做更多的工作。管理学专家弗雷德里克·泰勒在担任贝德汉钢铁公司工程师时，就曾以一个试验证明了这一点。他曾经观察过，工人每人每天可以往货车上装大约12.5吨的生铁，一般在中午时他就已经筋疲力尽了。他对所有产生疲劳的因素，做了一次科学性的研究，认为这些工人应该每天装40吨以上的钢铁，也就是目前成绩的四倍，而且不会像现在这样感到疲劳至极。

他从搬运工里挑选了一位名叫施密特的先生，让他按规定时间来工作，由专人拿着表来规定他的休息时间，"现在搬起一块生铁，走……现在坐下来休息……现在走……现在休息。"

结果如何呢？其他人每天只能搬12.5吨的钢铁，而施密特却能搬47吨。弗雷德里克·泰勒在公司3年的工作时间里，施密特的工作效率从未下降过。他之所以能如此高效地工作，就是因为他在疲劳之前就稍作休息：每个小时，他大约只工作26分钟，而休息时间却有34分钟。他休息的时间要比工作的时间还要多，可是他的工作效率却差不多是常人的4倍！

我们要把美国陆军的办法变成自己的经验，要经常休息。照心脏提示给你的规则去做，赶在疲劳之前休息。如果你能做到这些，就可以让自己每天清醒的时间多一个小时。


复制卡耐基

休息并不是浪费生命，而是在积蓄新的能量，以便能够使你在清醒的时候，做更多有效率的事。所以，避免过度疲劳和忧虑的第一原则就是：在你感到疲劳之前就休息。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



做事分清轻重缓急

人并非生来就具有某些恶习和不良习惯，而是后天慢慢养成的。对于我们的生活和事业来讲，有些习惯虽然不好，但它们可能无碍大事，不会产生直接的冲突和严重危害；而有些则是我们获得幸福与成功的障碍。对于后者，我们应该努力改正，并坚决摒弃，否则，这些恶习会影响我们的一生。下面所述的4种工作习惯，对我们的日常生活影响很大，你不妨谨记参照。

良好的习惯之一：工作秩序井然

良好的工作习惯之一是，写字台上除了急需处理的文件外，其他的都必须收拾起来。

芝加哥西北铁路公司的总裁罗兰·威廉姆斯说过："那些桌子上老是堆满东西的人会发现，如果你把桌子清理干净，只保留与手头工作有关的东西，这样会使你的工作效率得到大幅度的提升。我把这一点称为好管家，这也是迈向高效率的第一步。"

如果你到华盛顿的国会图书馆参观，就会看到天花板上有几个醒目的大字，那是诗人赫普所写的：

秩序是天国的第一要律。

秩序也应是商界和生活的第一要律。但事实果真如此吗？只要我们稍加留心就会发现，很多人的桌子上老是堆满了各种文件和资料，可有很多东西甚至几周也不曾看上一眼。一位新奥尔良的报刊发行人告诉过我，他的秘书有一天为他清理办公桌的时候，终于找到了失踪两年的打字机。

当你的办公桌上乱七八糟，堆满了信件、报告和备忘录时，就会导致你慌乱、紧张、忧虑和烦恼。更为严重的是，一个时常担忧万事待办却无暇办理的人，不仅会感到紧张劳累，而且会引发高血压、心脏病和胃溃疡。

宾夕法尼亚大学医学院教授约翰·斯脱克博士在美国药剂协会宣读过一份报告，题目是"功能性神经衰弱——常见的肌体并发症"。这份报告中，教授列举了11种需要患者改进的精神状态，其中第一项是："强迫性履行义

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



务的感觉,没完没了地处理一大堆待办事项。”

但是,这种强迫性履行义务的感觉,又怎么可能凭借清理桌面这种简单的方法而加以避免呢?

著名的精神病医师威廉·萨德勒提起过这样一件事,他就是用了这个简单方法,挽救了一位精神几近崩溃的病人。

这位病人是芝加哥一家大公司的高级主管,第一次去见萨德勒的时候,整个人充满了紧张、焦虑和闷闷不乐的情绪。他工作繁忙,尽管知道自己的状态不佳,但他又不能停下来,他需要帮助。萨德勒这样描述当时的情形:

这位病人向我陈述病情的时候,我的电话响个不停。有一个电话是医院打来的,我丝毫不敢拖延,马上做出了回复。挂上电话不久,第二个电话又响了,又是一件急事,颇费了我一番唇舌去解释。接着,有位同事进来询问我有关一位重病患者的医疗意见。当我接完电话准备和他道歉的时候,发现他的心情已经舒展,与刚才判若两人。

这位病人精神愉快,脸上流露出一种特殊的表情。他说道:“没有关系,医生。在这 10 分钟里,我想了很多东西,有种大梦初醒的感觉,似乎明白自己什么地方不对了。回去后,我得改变一下自己的工作习惯……但是,在我临走之前,可否让我看下您办公桌的抽屉?”

于是我拉开桌子的抽屉,里面除了一些文具外,几乎没有什么东西。他问我:“告诉我,你要处理的文件都放在什么地方了?”我回答他说:“都已经处理完了,我没有任何拖欠下来的工作。”病人又问:“那么,有待回复的信件呢?”我说:“都回复了,不积压信件是我的原则。通常一收到信,我便交代秘书处理。”

6 个星期之后,这位公司主管约我到他的办公室见面。令我大吃一惊的是,他完全改变了,他的桌子与抽屉和我的一样,里面没有任何待办文件。他告诉我:“6 个星期以前,我有两间办公室、三张办公桌,到处堆满了待处理的文件,可是我从未想过去整理。从你那里我得到启示,所以一回来,我的第一件事就是清除所有的杂物。现在,我只留下一张办公桌,文件一来便当即处理妥当,不会再有堆积如山的待办事件让我紧张忧虑了。最奇怪的是,我已经无药自愈。现在,我的精神状态非常好,身体也比以前更健康了。”

曾在美国最高法院做过院长的哈格斯说:“人不会因为过度劳累致命,但却会因烦恼、忧愁过度而死亡。”在工作上,烦恼过多、忧虑过度,才是致死的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



真正原因。

良好的习惯之二:分清事情的轻重缓急

遍布全美的都市服务公司创始人亨利·杜赫曾说过:“人有两种能力是千金难求的无价之宝:一是思考能力;二是分清事情的轻重缓急,并妥当处理的能力。”

派伯秀登公司的总裁查理·克莱曼原本是一个穷光蛋,但是经过12年的努力,他终于跻身百万富翁之列,他的成功主要得益于杜赫提到的两种能力。克莱曼说:“不知从什么时候开始,我就养成了这个习惯,每天早晨5点起床,此时我的思路非常清晰。我计划当天要做的事,并按事情的轻重缓急做好安排。”

全美最成功的保险推销员之一弗兰克·贝特格,他不是每天早晨5点起床安排当天要做的事,而是在前一个晚上就准备好,计划好自己在第二天要达到的标准。如果第二天没有完成任务,他便将差额加到第三天的标准数额上,以此类推。

长期的经验告诉我,没有人能永远按照事情的轻重程度去做。但我知道,按部就班地做事,总比蒙着眼睛做事情要好得多。

如果作家萧伯纳没有为自己定下严格的规定,保持每天写出5页稿纸的文字,他可能永远只是个银行出纳员。为了出人头地,他度过了9年窘迫的日子,总共收入只有30美元的稿费,平均每天不足1美分钱!由于他一直把写作当成最重要的事去做,终于成了世界著名的作家。就连漂流到荒岛上的鲁滨孙,也不忘每天定下一个作息表呢!

良好习惯之三:当机立断、马上行动

已故的豪威尔是我以前的学员,在他成为美国钢铁公司董事会的董事时,董事会花了大量的时间审议提案,可是只有小部分被通过,大部分都在争吵中被搁置。这就害苦了诸位董事,他们被迫将一大堆报告带回家研究。

后来,豪威尔说服董事长作出了一个规定:一次只提一个问题,直到解决为止,绝不拖延。表决之前或许需要研究其他资料,但为了让问题真正得以解决,除非前一个问题得到处置,否则绝不讨论第二个问题。这种办法果然奏效:备忘录上所有待办事项都解决了,行事表上也不再排满预定处理的进度。大家不必再抱一大堆资料回家,也就不用被尚未解决的问题弄得心神不安了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这不仅是美国钢铁公司董事会的好方法，也是你我适用的有效原则。

良好的习惯之四：学会组织、授权与监督

在日常工作中，许多人常因不懂得授权他人，因而提早进入失败的坟墓。这些人事必躬亲，结果被那些烦琐的细节所淹没，难怪他们常常感到匆忙、忧烦、急躁和紧张。我知道学会授权给别人是非常困难的，至少对我是这样。尽管如此，身为主管的人员还是得学习如何委派他人，否则永远免不了疲于奔命，因为你终究只是一个人！

一个大企业的高级主管，如果不懂得组织、授权与监督，通常在五六十岁即死于心脏疾病，这是长期紧张忧虑的结果。

所以，要使你保持旺盛的精力，而不至于过度劳累和忧虑，那你就应该从现在开始养成良好的工作习惯：把你的办公桌清理干净，只保留与目前工作有关的物品；按照事情的轻重缓急去处理；当你碰上问题，要马上解决或作个决定，不要搁置在一旁；学习如何组织、授权与监督。

要记住，快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想。因此，每天早晨，先想想你应该感恩的事。你的未来大半由你今天的思想所决定，所以，让你的心中驻满希望、自信、真爱与成功的想法。

如果你想要在繁忙的工作后，依旧保持旺盛的精力，必须做到的是：改变不良的习惯，养成良好的工作习惯，使自己有条不紊地处理事情。


复制卡耐基

人不会因为过度忙碌致命，但却会因烦恼、忧愁过度而死亡。工作中的人之所以会忧虑、烦恼，很多时候是不良的工作习惯所致，因此，要学会有条不紊、主次分明地处理事情。

别为失眠而担忧

人的一生中，睡眠占据了将近1/3的时间，可见睡眠对人的重要性。但很多人都不明白睡眠的价值，只明白这是顺理成章的事情。休息对于每一个人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



来说是心安理得的事，可我们并不清楚每个人的睡眠时间究竟需要多长。

你会为失眠担忧吗?

国际著名律师安特梅尔一生没有睡过一天好觉。大学期间，他是哮喘病患者，并且长期无法安睡，由于无法医治，失眠长期困扰着他。无法入睡时他就坐起来看书，这样一来，他的成绩在班上名列前茅，在学校享有天才的美誉。成为律师后，失眠症还是困扰着他，可他始终激励自己"主会保佑我的"。由于有这种信念，他的睡眠虽然极短，可他的身体非常强壮，他比任何一位律师都充满活力，并且他的工作量超乎常人的想象。

在他21岁那年，他的年薪已经到了7.5万美元，这是当时很多年轻律师所无法企及的高度。1931年，他办了一件案子，律师费突破了100万美元。这时，安特梅尔在事业上可谓如日中天，可失眠的病症依然如故。午夜，他还在读书，凌晨5点钟又起来写信。在别人才开始工作之时，他的工作已经过半。他一辈子不知酣睡为何物，可他全然没有将这件事情放在心上，依然保持着固有的生活秩序，并活到了81岁。

匈牙利士兵保罗·凯因在第一次世界大战中脑部受伤，伤愈后，他再也不能入睡了，世界上所有的催眠术、镇静药对他都不起作用。此事还是当今世界的一大奇迹，它改变了有史以来人们对睡眠的认识。

此外，人们对睡眠需求的程度相差极大。有些人的睡眠时间比另一些人长得多。交响乐指挥大师托斯卡尼尼每天只睡5个小时，而美国总统卡尔文·柯立芝的睡眠时间则是这位指挥大师的两倍以上，柯立芝每天睡11个小时。也就是说，托斯卡尼尼在睡梦中度过了人生旅程的1/5，而柯立芝一生有近一半的时间花在睡觉上。

因失眠产生的忧虑，其杀伤力远大于失眠本身，我的学员桑德纳被失眠折磨得死去活来，甚至想去自杀。他告诉我：

起初，我是一个沉睡者，连闹钟都难以催醒我，以至于常常迟到，因而遭到老板的训斥，声称要开除我。

为了改变这种状况，我请教了一位朋友，他建议我入睡前注意闹钟的走动声。这样一来，滴答的钟声不断缠绕着我，使我心神不安，以前沉睡的我此时整夜无法入眠。等到天放亮时，我的精神状况很糟糕，像得了一场大病一般。自从失眠以后，我几乎到了接近崩溃的地步，半夜焦躁不安地来回走动，甚至产生了从窗户上跳下去的冲动。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这样不是办法，我找到了一位关系不错的心理医生。他对我说："我实在没有办法帮助你，事情因你而起，只有你自己才能了结此事，因为你本身才是最大的原因。我只能建议你，躺在床上，就将睡觉这一事完全忘掉，并在心里暗暗告诉自己，睡不着不算什么，就是一夜不睡也没有什么，只需将眼睛闭上，什么都不想就够了。"

我照此法去实验了两个多星期，说来也怪，我渐渐能睡着了，不到一个月的时间，就恢复了正常的睡眠。

无法入睡而想自杀的情况并不是失眠所致，其实是由失眠产生的担忧造成的。克莱德曼教授是芝加哥大学著名的失眠症研究权威，他说过：失眠不会导致人死亡，失眠带给我们的生理伤害比我们给自己增加的无端压力要小得多，因失眠造成的烦恼和忧愁，才是损害我们健康的主因。

失眠并不是完全不能入睡，甚至进入了睡眠状态而你根本不自知，昨夜根本没有入睡的人可能在不自知的情况下已熟睡了几个小时。

有这样一件事，19 世纪杰出的思想家斯宾塞极其厌恶吵闹，为了安静，他戴上了耳塞，甚至为了及早进入睡眠状态而抽上了大烟。一天晚上，他同朋友休斯同寝，清晨，斯宾塞很烦地说自己一夜未合眼，其实，真正未睡的是休斯博士，因为斯宾塞的如雷鼾声闹得休斯无法入睡。

酣睡的首要条件是情绪安宁，感觉到有一种超凡的力量在保佑我们，才会进入睡眠状态，一直睡到天亮。精神病权威海斯鲁普教授说过，从医生的角度来讲，祈祷是获得心理平静的最佳方法。

麦克唐纳女士告诉我，只要她心里烦躁和精神紧张，无法进入正常睡眠时，就不断朗诵赞美诗并以此来获得心灵的慰藉和平静。它的全文就是："天主是我的牧人，他让我离开贫困，并让我躺在青青的草地上，引领我到溪水旁……"

假如你不相信这些，祈祷对于你没有丝毫的作用，那么，请你尽量放松一下身体，以达到完全休息的目的，从头顶、眼部、脖子……延伸到全身，将紧张和压力全部抛下，或许，你的失眠症就解决了。

还有一种根治失眠的良方就是，用游泳、种花草、滑冰等体力运动促使自己疲倦，以达到睡眠的效果。

真的疲劳过度时，你站着都能睡着。我 13 岁那年，同父亲一起赶往集市卖猪，因为迟到了，没有赶上班车，我们只好走路去集市，一路上的美景数不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



胜数，让我非常兴奋。可是路程实在太远，我终于精疲力竭地睡着了，原来的情景至今还浮现在眼前，慈祥的父亲牵着我的手一步步地蹒跚前进。我脑中一片混沌，对周围的事情一无所知，我完全是边走边睡到达目的地的。

只要疲倦了，即使在命运难测的战场上，也会安然入睡。如果有人恶作剧扒开你的眼睛，你也不会理他继续入睡，奇妙的是，你的瞳孔一律都会朝向上方。曾经参加过战争的福斯特·肯尼迪博士说道："从那以后，我只要无法安睡时，就使眼球在眼的上方来回转动，这非常奏效，睡意马上袭来。"那是生理上的条件反射，谁也阻拦不了。

现在，可能没有因失眠而自杀的人了，我想，以后也不会有这么蠢的人。

说到自杀，我记起林克博士在《人的再发现》一书中的描写，其中有一章叫"如何克服恐惧和忧愁"，讲的是跟一个准备自杀的患者的交谈。

林克也明白，怎样劝导都是没有作用的，而且会使事情变得更复杂。他对自杀者说："假如你真想自杀，那就勇敢地去吧，先拼命跑步耗尽你的体力，最后累死在地上，这不是很好的方法吗？"

那位患者很乐意地采纳了这个方法，跑了一次、二次，甚至三次。他每运动一次，心里就舒服一些。到了第三天的夜间，他太劳累了，就鼾声如雷地睡着了。这正是林克的目标。后来，这位病人加入了体育竞技俱乐部时常进行锻炼，最后，他身体完全恢复了，准备继续活下去！

为了避免染上失眠的坏习惯，按照以下5种方法去做，可能非常有效：

方法1：无法入睡时，不要强迫自己，不妨起来找点事做。

方法2：失眠不会导致死亡，导致体质下降的罪魁祸首是因失眠而产生的精神压力，以及紧张的情绪，所以，失眠时要保持放松的情绪。

方法3：失眠时，不妨唱一些赞美诗或做祈祷。

方法4：经常锻炼身体，保持放松的心态。

方法5：消耗体能，过量的运动能把人带入睡眠。



复制卡耐基

失眠不会导致死亡，真正对人具有杀伤力的是失眠带来的忧虑。失眠时，请保持放松的心情，多做一些美好的祈祷，不要强迫自己入睡。此外，过量的运动对治疗失眠大有裨益。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第四章

赢得他人赞同的策略

赢得他人赞同，首先要牢记的就是不要与人争辩。有句话叫“赢得辩论的唯一方法是避免辩论”。以谦逊的态度表达自己的意见，不仅更让人容易接受，而且还减少了一些冲突。若用争斗的方法解决问题，你永远不会得到满意的答案。

友善地对待他人

如果你在盛怒之下，对人发了一通脾气，在你来讲，固然发泄了心头的气愤，可是别人又会如何呢？他能分享你的轻松和快乐吗？你那挑衅的口气、仇视的态度，他受得了吗？

你来我这里，如果这样说：“让我们坐下来一起商量商量，如果我们之间的意见有分歧，我们不妨一起寻找原因，看看症结究竟在哪里。”不久我们就可以看出，彼此的意见相距并不很远，不同的地方很少，而相同的地方却很多。也就是说，只要善于忍耐，加上彼此的诚意，我们就可以轻松地解决意见上的分歧。

威尔逊总统曾这样说过：“如果你握紧了两个拳头来找我，我只会告诉你，我的拳头会握得比你更紧。”

约翰·洛克菲勒对威尔逊总统上述这句话所包含的真理极为赞佩、欣赏。那是1915年的事了，洛克菲勒在康州还是一个不起眼的人物。那次罢工是美国工业史上流血最多的一次，持续了两年之久，震惊了全美。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



那些愤怒的矿工要求康州煤铁公司提高工资，而那家煤铁公司恰巧是洛克菲勒所负责的。罢工一开始，矿工们大肆毁坏房产，最后政府不得已调动军队前来镇压。流血事件接二连三地发生，许多矿工在镇压中死于军队的枪口下。

就在那个时候，仇恨的气氛还弥漫在每一个角落，而洛克菲勒的使命首先就是要获得那些矿工的谅解，并迅速恢复生产，最后他真的做到了。他是如何完成这件事的？事情的经过是这样的：

洛克菲勒花费了几个星期的时间去拜访工人及他们的家属，并结交了很多的工人朋友。然后，他对工人代表们演说。这一篇演讲稿是他成功的杰作，它产生了惊人的效果，把工人们的愤怒完全平息下来。他完成这次演说后，获得很多人的赞赏。在这次演讲中，他表现出了极友善的态度，使那些罢工的矿工，一个个都回到自己的岗位上去了。其中最重要的一件事，也是工人们最关心的问题，那就是加薪的问题，可是这些工人们，在这件事上竟然没有提到一个字。

以下就是这篇著名的演讲稿，注意它在语句间所流露出来的友善精神。别忘了，洛克菲勒的这次演讲，是说给几天前还想把他吊死在酸苹果树上的工人们听的。可是他所说的话，比医生、传道者更和蔼而谦逊。

洛克菲勒开始就说：

这是我一生中最值得纪念的一天，也是我生命中，第一次有这样的荣幸和公司方面的劳工代表、职员及督察委员会的朋友聚在一起，这使我倍感荣幸，必将终生难忘。如果在两个星期前举行这个聚会，我站在这里简直就是个陌生人，即使有个别人认识，但毕竟是少数。

前些日子，我有机会去南煤区你们的住所，跟各位代表做过一次个别的谈话，拜访你们的家庭，见到你们的太太和孩子们，所以今天我们在这里见面，都是老朋友，而不是陌生人了。在这种友好、互助精神的鼓舞下，我很高兴能有这样的机会跟你们讨论有关我们共同利益的事，以及我们的前途。

参加这次聚会的成员中，包括公司职员和劳工代表，我能来这里，都是承蒙你们的厚爱，因为我既不是公司的职员，也不是劳工代表。可是我觉得自己和你们之间的关系是非常密切的，因为我是代表股东和董事会方面的。

像这样的一篇演讲，难道不是使仇敌成为朋友的一个最具体的例子吗？

如果洛克菲勒运用了另外一种方法，他和那些矿工们展开一次激烈的辩

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



论，在他们面前，用可怕的事实斥责、威胁他们，同时指出他们所犯的错误，那么这个结果又将是如何呢？不言而喻，那一定会激起更多的愤怒和仇恨。那些矿工们会有更多的反抗，从而掀起更大规模的罢工大潮。

如果有这样一个人，他心中原本已经对你产生成见和厌恶感，那么即使你找出所有的逻辑、理由来，也不能使他接受你的意见。强迫的手段更不能使他接受你的意见，向你屈服。但是我们如果退后一步，用和善的友谊、温和的言语、诚恳的态度来引导他，或许能化解成见。

大概在100年前，林肯就说过类似的话，他说："一滴蜂蜜，比一加仑的胆汁，可以捉到更多的苍蝇。"这是一句古老而真实的格言，我们对待他人也是如此。如果要人们同意你的见解，先让他们相信你是他们忠实的朋友，那就像一滴蜂蜜黏住了他们的心，你也就走向宽敞、理智的大路了。

以商人来说，如果知道如何运用和善的态度来对待罢工者，那是十分有效的。现在举个例子来说：

怀特汽车公司有2500个工人。工会为了增加工资而组织罢工的时候，那家公司的经理白雷克并没有震怒、斥责、恫吓，甚至连指责他们这是一项暴行的话都没有说，反而对工人们赞赏有加。他在当地报纸上刊登了一则广告，称颂他们的佳行，说那是"放下工具的和平之法"。

他看到罢工的纠察人员闲着没事做，就去买了几套棒球，请他们在空地上打球。他还为有些爱玩保龄球的工人们租了一间屋子，供他们玩乐。

白雷克和善的态度，使他获得了友善的回报。不久，那些罢工的工人找来很多的扫把、铁铲、垃圾车，自动地打扫工厂四周的纸屑、火柴和烟蒂。试想，那些正在罢工的工人，在要求加薪和承认工会之时，还整理工厂四周的环境。这种情形在美国劳资纠纷中，实在是见所未见，闻所未闻。那次的罢工，在一个星期内和解，没有留下一丝恶感和怨恨就宣告结束了。

韦伯斯托是一位成功的律师，被许多人奉为神祇，但他只提自己有力的见解，从来不做无谓的争辩。他平时也只运用极温和的措辞，来表述自己最有力的理由。

他平时常用的语句，始终充满了温和的字眼，就像"陪审员诸君所考虑的这一点……""这情形似乎还有进一步探索的必要……""诸位，下面有几项事实，我相信你们是不会忽略的……"或者这样说："我相信你们有对人情的了解，所以很容易看出这些事实的重要性……"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



韦伯斯托所说的话没有胁迫，没有直接的高压，不将自己的意见强加在别人身上。他用的是轻松、友善的方法轻描淡写地说服对手，而这方法使他功成名就。

你可能永远不会有机会被请去解决一桩罢工大潮，也可能不会与法院陪审员对簿公堂。但是，也许你希望降低你的房租什么的，这种友善的方法就有可能帮上你的忙。例如：

工程师斯托伯嫌自己住的房子房租太高，他希望能降低一些，可是他知道房东是个“食古不化”的老顽固。斯托伯在讲习班上说：

我写了一封信给房东，告诉他在我的租约期满后，我准备搬出公寓。其实我并不想搬，如果房东仁慈一点，能降低房租的话，我还是愿意继续住下去的。可是我知道情形并不乐观，希望渺茫，原因是其他房客都试过了，无一例外，结果都惨败而归。他们告诉我，房东是个蛮横无理、极难对付的人。可是我对自己说，我正在研究怎样处理人际关系的课程，我不妨就在房东身上试一试，看看效果如何？

房东接到我的信后，带了他的秘书一起来看我。我在门口用司华伯那种真诚而热烈的方式欢迎他。我第一句话并没有直接说到房租高那回事上，而是说自己如何喜欢这座公寓。我赞赏他管理房子的方法，同时我告诉他自己非常愿意继续住下去，可是我的经济能力使我无法承受这么沉重的负担。

我相信他从没有被房客这样欢迎过，他几乎有点儿手足无措了。

接着，他也告诉了我他所遭遇到的许多困扰——他说有些房客一直向他埋怨。他还说，其中有个房客，曾写过 14 封信给他，有的简直是侮辱和谩骂。还有一位房客恐吓他，说除非把上面一层楼睡觉打鼾的人赶走，否则就立即取消租约。

房东指着我说：“有你这样一位让人满意的房客，在我来讲，那是再好不过了。”然后不等我开口，他自动减少了一点儿租金。我希望租金再减少些，我说出自己所能负担的数目，他没有多说一句话，就接受了。

他临走时，还这样问我：“你房间里有没有需要修理的地方？”

当时，我如果用了其他房客所用的方法，直接要求房东减少房租，我相信自己会遭遇到和他们同样的情形。可见，友善、赞赏和同情的方法，才使我得到了这个令人满意的效果。

这里还有一个例子！主角是长岛沙滩花园城的黛夫人，她是一位社交上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



极有声望的女士，以下是她的经验之谈。

最近，我请几位朋友共进午餐，这对我来讲，是个很重要的聚会，自然我希望聚会中所有的事情，都能称心如意。

管事艾米尔是我的一个得力助手，可是这次他使我失望了。

那次午餐饭菜糟透了，艾米尔也没有到场，只派了一个厨房侍者来。这个侍者对高等宴会的情形完全不清楚，把这次宴会搞砸了。对此我耿耿于怀，但鉴于在客人面前不好发火，我不得不强颜欢笑，并对自己这样说："等我见到艾米尔，一定饶不了他。"

这是发生在上星期三的事。第二天，我听了一个关于人类关系学的演讲，听完了后，我领悟到仅仅责备艾米尔是没有什么用处的。如果批评重了，反而会使他愤怒、怀恨，以后就别想再找他帮忙了。

我试着从他的立场着想：首先午餐的菜不是他买的，也不是他亲自下厨做的，只怪那位侍者太笨，才把那次宴会搞砸了；至于艾米尔，他也没有办法补救。或许是我把事情看得太严重了，未假思索就急于发怒，这是不明智的。最后，我决定还是友善地对他，赞许他、夸奖他，相信这办法一定非常有效。

事后第三天，我见到艾米尔，既没有显得愤愤不平，更没有跟他争论那件事。我这样对他说："艾米尔你知不知道，当我请客的时候要是有你在场那该多好，你是纽约最能干的管家。这情形我也清楚，那天宴会的菜不是你亲手买回来做的，所以那天发生的事，在你来讲，也是没有办法的。"

艾米尔听到这话后，脸上的阴霾完全消失，他笑着对我说："真的，太太，毛病就出在那个厨房侍者身上，那不是我的错。"

我接着说："艾米尔，我准备再举办一次宴会，我需要你提供意见，你以为我们应该再给那位侍者一个机会吗？"

艾米尔连连点头说："那当然。太太您放心，上次那种情形一定不会再发生了。"

接下来的星期日，我又大宴宾客，与他们共进午餐。艾米尔热情洋溢地向我提供了有关菜单的详细资料，我给了他小费，并且不再提到上次宴会所犯的错误。

客人来到席间，桌上摆着两束美丽的鲜花，艾米尔亲自在一旁照料，对来宾殷勤侍候。眼前的情形，就是宴请玛丽皇后，也不过如此了。菜肴味美可口，服务热情周到，由 4 个侍者在一旁侍候，而不是一个。最后，由艾米尔亲自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



端上可口的点心作为这次宴会的结束。

散席后，我的那位主客含笑着问我："你对那个管事者施了什么法术？我从来没有见过这样殷勤招待客人的。"是的，他说对了，我对艾米尔的友善和对他诚恳的赞赏，才有了这个完美的效果。

小时候，我家住在密苏里州的西北部，那时，我每天必须赤足走过一片树林，到乡村学校去上课。一天，我读到一个关于太阳和风的寓言——太阳和风争论到底谁的力量大。

风说："我的力量大，不信我马上证明给你看。你有没有看到那个穿着大衣的老人？我可以很快地把他身上那件大衣脱下来，那时你就知道我的力量有多大了！"

太阳躲进云里去，那风就猛烈地刮了起来，几乎形成了一股飓风。可是风没有想到，风吹得越大，越激烈，老人把身上的大衣裹得越紧。太阳把这一切都看在眼里。

最后，风不得不沉静下来。接着，太阳从云层后面缓缓出来，对着老人和善地微笑。没有多久，老人开始不断地擦拭额头上的汗，并把身上那件大衣脱了下来。于是太阳对风说："温柔、友善的力量，永远胜过愤怒和暴力。"

当我刚读到这段寓言的时候，在遥远的波士顿城里正发生着一件事，刚好证明了这段寓言的寓意所在。波士顿是美国文化教育的中心，小的时候，我不敢奢望有机会去那里一次。而证实那段事实的波士顿 B 医生，就在 30 年后，成为我讲习班里的一个学员。这里是 B 医生在讲习班上所讲的情形：

那时，波士顿的各报上，几乎登满了虚假的误导消费者的医药广告，如专门替人打胎的广告等，他们用骇人听闻的话恐吓病人，使之害怕，以此来达到骗钱的目的。患者在接受治疗后，听任那些庸医的摆布，造成了很多无辜的死亡，可是这些庸医被判罪的很少，他们只要花一点钱，或用政治的势力，就可轻易摆脱这个罪状。

这情形日益严重，使得波士顿城里上流社会的人士群起而攻之，甚至连布道的牧师在讲台上都抨击、斥责那些刊登污秽广告的报纸，祈求上帝能使那些广告停止刊登。其他包括市民、团体、商人、妇女会、教会、青年会等，都纷纷站出来痛批这种卑劣的行径，可是都无济于事。州议会中也有激烈的争辩，他们要使这种无耻的广告成为"非法的"并不容易，因为对方有政治背景，所以没有产生任何效果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



B 医生是一个基督教团体里的主席，他试用一切可能想到的方法，但都以失败告终，对付这种医药界败类的运动，眼看就要无果而终了。

一个晚上，时间已经很晚了，B 医生忧心忡忡地想着那件事，还没有休息。终于他想出一个所有波士顿人没有想到过的办法——他要试用友善、同情、赞赏的办法来感化那些报纸的主编们，使报社自动停止刊登那一类的广告。

B 医生写了一封信给波士顿销路最好的一家报社，他对那家报社赞誉有加，说那份报纸刊登的新闻翔实，尤其报上的社论，更是令人难以忘怀，那是一份最好的家庭报纸。B 医生在信上又这样表示，那份报是全州最好的报纸，也是全美国最完美的新闻读物之一。但他接着话题一转，说："我有个朋友不久前告诉我说，有个晚上，他的小女儿在朗诵你们报上的一则广告，那是一则专门替人打胎的广告，那女孩不清楚这则广告的含义，就问她父亲那些字句的意思。我朋友被女儿问得窘迫至极，他不知道该向这个纯洁、天真的女儿作何解释。"

"你们那份报纸在波士顿高尚的家庭中，是一份受欢迎的读物。在我朋友家发生的情形，是否在别的家庭里也有这样类似的情形发生？如果你也有这样一个纯洁、天真、幼小的女儿，是否也愿意让她看到这类广告？当你女儿向你提出同样的问题时，你又该作何解释呢？"

"贵报在各方面都很完美，但由于有上述情形的存在，常使做父母的担心，不得不禁止他们的子女阅读贵报。对于这一点，我为贵报感到十分惋惜，其他成千上万的读者，我相信他们也会有同样的想法。"

两天后，这家报社的发行人给 B 医生回了一封信。这封信上的日期是 1904 年 10 月 13 日，B 医生把它保存了 30 多年。当他成为我讲习班上的一位学员时，他把那封信拿给我看。这封信的内容如下：

先生，你好，本月 11 日由本报编辑交来您的一封信，诵阅之余，非常感激，这是多年来本报延宕至今，一直未能实施的一件事。

自下星期一起，本报所有报道中，将删除一切读者所不欢迎和反对的广告。至于暂时不能停止的医药广告，经编辑郑重处理后才予以刊登，以不引起读者反感为原则。

谢谢您充满关切的来信，使我获益良多。

本报发行人：海司格尔

伊索是希腊克洛赛斯宫中的一个奴隶，他在耶稣降生前 500 多年，编著了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一部不朽的作品，那就是留传至今的《伊索寓言》。他对于人性的教育，就如同波士顿的情形，即使在2500年前的希腊雅典也是一样的：太阳比风更能使人脱去外衣！

以慈爱、友善的方法接近对方，能使他改变原有的心意，那比暴力的攻击更为有效。

记住林肯所说的那句话："一滴蜂蜜，比一加仑的胆汁，可以捉到更多的苍蝇。"当你想要获得人们对你的同意时，请记住：以友善的方法开始。



复制卡耐基

温和的太阳比猛烈的飓风更能使人脱去外套。在人际交往中，粗暴的指责与谩骂，只能换来愤怒与仇恨；相反，友善、同情和赞美，却能化解矛盾，赢得彼此的信任与友谊。

尽量给对方说话的机会

很多人，当需要人们赞同他们的意见时，往往话说得太多了，结果却适得其反。尤其是推销员，很容易犯这个毛病。你应该让对方尽量说出他的意见来，因为每个人对于自己的事情，或是自己的问题，当然要比任何人知道的都多。所以你应该问他一些问题，让他有机会来向你诉说。

如果你不同意他的看法，或许你会立刻插嘴，但请不要这样，那是危险的。当他还有很多意见要表达的时候，他不会把注意力集中到你身上的。所以，你必须忍耐，而且是怀着舒畅的心情，静静地听下去，同时还要用最诚恳的态度鼓励他，让他把所要说的话都说完，把想法都表达清楚。

这种策略用在商场上是不是有效呢？就有一个人，他迫不得已做了这样的尝试。

几年前，美国最大的汽车公司正在接洽采购一年中所需要的坐垫布料。当时有三家厂商把样品送去供他们备选，这家汽车公司的高级职员查验样品后，便和三家厂商各自派出的代表，约定了商谈的日期，到时再决定选购哪一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



家的商品。

奇伯是其中一家厂商的代表，偏偏就在那一天他患了严重的咽喉炎。奇伯先生在我的讲习班中，描述了他当时的情形：

当轮到我去见汽车公司那些高级职员时，我竟哑了嗓子，几乎连一点儿声音也发不出来。但我仍被带进一间办公室，跟里面的纺织工程师、采购经理、营销部主任，以及那家汽车公司的总经理一一见了面。当我站起来想要说话时，却只能发出沙哑的声音来。

他们是围绕一张桌子坐着的，因为我喉咙发不出声音来，只好用笔把话写在纸上："诸位先生，实在抱歉，我的咽喉炎犯了，嗓子哑了不能说话。"

那位总经理说："好吧，让我来替你说说看！"这位总经理真的替我说话了。他把我们厂的样品逐一展开，并称赞每一件样品的优点。他们就这样开始了讨论。由于那位总经理替我介绍产品，所以在他们讨论的时候，我只能点头微笑示意，或是用手势来表达我的意思。

无疑，这是一个奇特的会议。讨论的结果是我意外地获得了这家汽车公司的订货合约，他们向我订购了 50 万码的坐垫布料，总价是 160 万美元。这是迄今为止我所经手的一笔最大的订货单。

我知道，若不是我喉咙嘶哑，说不出话来，我很可能会失去那份订货合同，因为在这之前，我对整个事态持错误的观念。这次我无意中发现，原来让别人替你讲话，有时也是很好的方法。

费城电气公司的职员范勃，也有过同样的发现。当时范勃先生正在宾夕法尼亚州荷兰农民区——一个富庶的农民区做视察访问。当他经过一户整洁的农家时，他问该区的代表："这家人不爱用电，这是为什么？"

那代表显得很烦恼地说："他们都是一些视财如命的守财奴，几乎没买过我们公司的任何东西。而且他们对电气公司还很讨厌，我已经跟他们谈过好几次了，但毫无希望。"

范勃相信该区的代表所讲的都是实话，可是他愿意再尝试一次。他上前轻轻敲响这户农家的门，不一会儿，门开了一道小缝，年迈的特根堡太太伸出半个脑袋来探个究竟。以下是范勃先生描述的事情经过：

特根堡太太一看是电气公司的代表，立马把门关上了。我又上前去敲门，她再度把门打开，这次她干脆直截了当地告诉我们，她对我们公司的看法。

我向她说："特根堡太太，我很抱歉打扰了您，我不是来向您推销电气的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我只是想买一些新鲜的鸡蛋。”

她把门开得大了一些，探头出来用怀疑的目光上下打量我们。

我说：“我看您养的都是多米尼克鸡，所以我想买一打新鲜的鸡蛋。”

老太太把门又拉开了些，说：“你怎么知道我养的是多米尼克鸡?”她似乎突然感到很好奇。

我说：“我自己也养鸡，但是从没有见到过比您这里更好的多米尼克鸡了。”

这位特根堡太太用十分怀疑的语气问：“那么，你为什么不吃你自己的鸡蛋?”

“因为我喂养的是来亨鸡，下的鸡蛋是白颜色的，”我回答她说，“而您是会烹调的，自然知道做蛋糕时，白鸡蛋不如黄色的好，是不是？我太太对她做蛋糕的技术，总是感到很自豪。”

这时，特根堡太太才放下警戒，放心地走了出来，态度也温和了许多。同时我看到院子里有座很好的牛奶棚，所以，我接着说：“特根堡太太，我敢打赌，你养鸡赚来的钱要比你丈夫卖牛奶赚到的钱多得多，对吧?”听到这话后她高兴极了。

“当然是我赚得多!”她高兴地对我讲到这点，可是一直让她很郁闷的是，她那个顽固的丈夫总是不承认这个事实。

她请我们去参观她的鸡房，在参观的过程中，我真诚地称赞她高超的养鸡技术，还找了很多问题问她，并且请她指教。同时，我们还交换了养鸡方面的很多经验。

这位特根堡老太太突然谈到另外一件事上，她说这里的几位邻居都在她们的鸡房里装置电灯，据说那效果很不错。她征求我的意见，如果她也用那种装置的话，是不是合算。

两星期后，特根堡太太鸡房里的多米尼克鸡，在电灯的光亮下跳着叫着。

我做成了这笔交易，而她也收获了更多的鸡蛋，双方皆大欢喜，实现双赢。

但这件事的重点是，如果我不是投其所好，那么我可能永远无法将我的东西卖给这位荷兰老太太。

这种人你绝不能叫她买，而必须让她自己主动来买。

纽约一份销路很不错的报纸，在它的经济版一栏中，刊登出一则占据很大篇幅的广告，广告上说要聘请一位有特殊能力和经验的人。柯伯尼思写信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



到指定的信箱去应聘。几天后，他接到复函，约他面洽。他去应聘前，花了很多时间在华尔街尽力打听所有关于这家商业机构创办人的创业事迹和人生故事。

见面的时候，柯伯尼思说："假如我能进入像贵处这样有成就的商业机构，将使我感到十分自豪。据说，28 年前，您在开始创业的时候，除了一间屋子、一套桌椅，以及一个速记员外，其他什么都没有，是不是真有这么回事？"

几乎每一个事业有成的人，都喜欢回忆自己早年艰苦创业的情形。眼前这位负责人，当然也不例外。他谈了很多有关自己当初如何用 450 美元的现金和一股创业的意志，创造出今天这项事业的奋斗历程的事情。谈到自己如何克服困难与失望而奋斗，节假日一律不休息，每天工作 12 ~ 16 个小时，最后他是如何把困难战胜的。直到现在，华尔街那些最有地位、身份的金融家都来向他请教。他对自己取得的成就感到自豪。最后，他简单问了柯伯尼思的经历，便把一位副总经理请来，说："我想这位先生就是我们所要找的人了。"

柯伯尼思费尽心思和周折地去收集他未来上司过去的光荣创业史，这是他对未来上司表示出的关心，并且鼓励对方多多说话，讲述自己的经历，而使对方对他留下一个美好的印象。

这是真的，每个人都喜欢多谈自己的成就。而喜欢听我们讲述的人，可说少之又少，即使是我们的朋友。

法国哲学家洛希夫克曾这样说："如果你想得到仇人，好胜心强过你的朋友就可以了；反之，如果你想获得更多的朋友，那么就让你的朋友'强'过你吧。"

这该作何解释呢？因为当朋友胜过我们时，那就可以满足他的自重感；而当我们显出胜过朋友时，那会给他带来一种自卑感，并会引起无端的猜疑和妒忌。

德国人有句俗语说："当被我们猜疑妒忌的人发生一桩不幸的事儿时，会使我们产生一种恶意的快感。"

是的，有些人，甚至朋友，宁愿看到你遭遇到困难，也不愿意看到你获得成功，前者能给他带来心理上的一丝快感。

因此，在生活中我们要虚怀若谷、处处谦逊，即使我们有很多的成就，也不要表现得太过张扬，那样你会永远受人喜欢，谁都愿意与你接近。作家考伯就有这样的技巧。在证席上有一个律师对他说："考伯先生，我听说你是美国一位著名的作家，对不对？"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



考伯回答说:"实在不敢当,那是我太侥幸了。"

我们应该谦逊,因为你我都没有什么了不起的。百年之后,一切都要过去的,我们都将为人所遗忘。生命是短促的,别把我们不值一提的成就作为夸赞的资本,令人听了厌烦。我们要鼓励别人多说话。仔细想一想,你实在没有什么可以炫耀的。

你知道自己没有成为一个白痴的原因是什么吗?从生理学上讲,道理其实很简单,在你甲状腺里藏着只值1美元的碘质。假如有个医生剖开你颈中的甲状腺,取出那一点碘质,那么,你就变成一个十足的白痴了。所以,你可以花一点钱去西药房买一瓶碘酒,这就是使你跟精神病院隔离的东西。一个人的意识、智能,就值那么一点钱,你又有什么值得炫耀、骄傲的呢?

所以,你想要获得对方的同意,就要做到:尽量让对方有多说话的机会。



复制卡耐基

话不在多,精当就成。无论是在日常交流,还是在商业谈判中,强词夺理、喋喋不休,必将招致对方的反感,而使效果适得其反;相反,我们要尽量给他人表达的机会,因为每个人都喜欢讲述自己的成就。

创造不谋而合的机遇

你对于自己所发现的意念,是不是比别人替你说出来的更有信心?如果回答是肯定的,那么你把自己的意见硬生生地塞下别人喉咙,是不是一种错误的做法呢?如果提出意见,启发别人自己去得到他的结论,这难道不是一个更聪明的办法吗?

这里有一个例子:我讲习班的学员赛尔滋先生来自费城,一天,他突然觉得有必要给一群精神涣散而失望的汽车推销员灌输一些激情和信心。于是,他召开一次推销员会议。他鼓励所有的员工告诉他,他们希望从他身上得到些什么。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



会议上，他把员工们所提出的意见都写在黑板上。然后说："我可以给你们所希望得到的东西，可是我也希望你们能告诉我，我在你们身上能获得些什么?"于是，他很快有了满意的答复，那就是：忠心、诚实、乐观、进取、合作，每天 8 小时的热忱工作。其中有人甚至愿意每天工作 14 个小时。

这次会议的结果使员工们个个充满了新的勇气和信心。赛尔滋先生告诉我，现在他们公司的销量激增，公司业绩蒸蒸日上。

赛尔滋先生说："其实，我和他们做了一次精神上的交易。我竭尽所能地满足他们的要求，所以他们也尽最大努力地提升业绩，回报于我。从他们的需要出发，展开商谈，那是他们极愿意接受的方式。"

没有人喜欢被强迫去买一样东西，或是被人派遣去做一件事。我们都喜欢随自己的意愿去买东西，或是遵从自己的意志去做事情，同时，希望有人跟我们谈谈我们的愿望、需要、想法。

拿尤金·威森先生的例子来说，在他尚未参加我这个讲习班研究人类关系学之前，他损失了无数次应该获得的佣金。威森为一家专门替服装设计师和纺织品制造商设计花样的画室推销草图。一连三年，他几乎每个星期都拜访纽约一位著名的服装设计家。威森说："他从不拒绝接见我，可是他也从来没有买过我的东西，他每次都用心地看我的图，然后这样说：'不行，威森先生，我想今天我们还是不能合作。'"

经过了 100 次的失败后，威森觉得自己过于墨守成规。所以他下定决心，每个星期拿出一个晚上的时间去研究人类关系学，学习如何为人处世，以及如何创造新观念，创造新的热忱。

不久，他决定开始尝试一种新的方法。他随手拿了几张那些设计家们尚未完成的图样，走进那位买主的办公室。威森向那位买主说："如果你愿意的话，我希望请你帮我一个小忙。这里有几张尚未设计完成的图样，能否请你告诉我，我们如何把它完成才能符合你的需求，对你有所帮助?"

这位买主默默地把图样看了半晌，然后说："威森，你先把这些图样放在这里，过几天你再来找我。"

3 天后威森又去了他那里，获得了他的一些建议后拿着图样回画室去了，按照那位买主的意思把它们修饰完成。这笔交易结果如何呢？毫无疑问，这位买主完全接受了它们。

那已经是 9 个月以前的事了，从那时候开始，这位买主又订购了许多其他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的图样，这完全是按照他的意思去画的——而威森就这样净赚了1600多美元的佣金。

威森说："现在我才明白为什么过去一直不能和这位买主做成买卖，因为以前我总是催促他买下我认为他应该买的东西。可是现在我所做的，与过去恰好相反。我鼓励他把自己的意见告诉我，使他觉得那些图样是他自己设计的，事实也是如此。现在即使我不要求他买，他自己也会主动来向我买。"

当西奥多·罗斯福担任纽约州州长的时候，他完成了4项很不寻常的功绩。他一方面和政治领袖们相处得很好，另一方面又强迫他们同意一些他们原本反对的改革。

我们且看他是怎么做到的。当某一个重要职位需要有人来补缺时，他就邀请那些政治领袖推荐接任人选。罗斯福说：

"起初他们推荐的，也许是一个党内并不受欢迎的人，也就是那种所谓走后门的人。我就跟他们说，如果要使政治有满意的表现，你们推荐这个人并不适合，同时也会遭到民众的反对。

后来，他们又推选了一个出来，那人看起来虽然并没有值得批评的地方，可是也没有令人赞赏的优点。他是一个老公务员，只求安身立命，事业上少有建树。于是，我就告诉他们，任用这样一个人会有负公众的期望，所以我请他们再推选出一个更适合这个职位的人选。

他们第三次推荐的人，看来是差不多了，可是还不十分理想。

于是，我对他们表示感谢之意，并请他们再试一次。而他们第四次所推荐的人就可以接受了，他们推荐了一个就是我自己也会挑选的最佳人选，我对他们的大力协助表示深切的感激。接着就任命那个人——而且，我还把这项任命的功劳归之于他们……趁此机会，我告诉他们我这样做是为了能使他们感到高兴，现在该轮到他们来使我高兴了。

我相信那些政治领袖们也乐意这样去做，因为他们支持了政府的重大改革，诸如《选举权税法》及《市公务法案》这类全面性的改革方案。"

记住，罗斯福凡事都尽可能地去征求别人的意见，且对他们的建议表示尊重……当罗斯福任命一个重要人选时，他要让那些政治领袖们真实地感觉到，是他们挑选出了恰当的人选，完全是他们自己的意见。

长岛有一位汽车商用了同样的方法，把一辆旧汽车卖给了一对苏格兰夫妇。但在过去，这位汽车商把汽车一辆又一辆地给苏格兰人看，他们总是认

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



为有毛病，不是嫌这辆不合适，就是那辆什么地方有毛病，再不就是价位太高。当时这位汽车商正在我的讲习班上课，便在班上请求援助。

我们建议他，不要强迫那种意志不稳定的人买你的汽车；相反，要想办法让他自己主动来买，也不必告诉他买哪一种牌子的汽车合适。总之，要让他觉得这一切都是他自己的意思。

结果情形很好。几天之后，有一位顾客想把他的旧汽车换一辆新的，那个汽车商马上就想到了那个苏格兰人，也许他喜欢这旧式的汽车。他打了个电话给那个苏格兰人，说是有个问题想请教他。

那个苏格兰人接到电话就来了，汽车商说："我知道你对这个东西很内行……你看这部旧汽车值多少钱，你告诉我后，我在交换新车时，也好心里有数。"

那个苏格兰人听到这些话后，满面笑容……终于有人向他请教问题了，有人看得起他了。他坐进车内，驾着这部车子兜了一圈，回来后说："这部车子，如果你能以 300 美元买进，那算是你捡到便宜了。"

汽车商问他："好，如果我以你说的数目买进这部车子，再转手卖给你，你要不要？"300 美元？当然，这是他的意思、他的估价，这笔生意立刻就成交了。

一位 X 光仪器制造商，运用同样的技巧，把一批机械仪表卖给勃洛克林市的一家大医院，因而获得一笔很高的利润。这家医院正在准备扩充一个新的部门，需要设置一套最好的 X 光仪器，这事交给 L 医生来负责。一时间，他被那些推销员包围了，谁都说自己的产品是最好的。

可是其中有一位制造商比较精明能干，他懂得待人处世的技巧。他写了一封信给那家医院的 L 医生。这封信的内容如下：

我厂最近完成了一套 X 光仪器，这种仪器的第一批货已运来我们办事处，可是不敢说已经十分完美，所以我们很想再加以改良。您是专家，所以如果您能抽个时间来我们这里参观一次，并告诉我们如何才能使其更适合你们医学事业上的应用，那我们将会万分感激。我知道您平时工作繁忙，您可以告诉我时间地点，我很愿意派车来接您。

L 医生在我的讲习班上说出了这件事的经过：

我接到那封信后，感到十分惊讶，不但出乎我的意料，同时也感到很高兴。从来没有 X 光仪器制造商会征求我的意见，这次使我觉得受人重视而且感到很光荣。那一个星期，我每晚都很忙，可是我取消了一个约会，特地去看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



那套新的仪器。当时我越看心里越喜欢。

没有任何人强迫我买，但是我觉得替医院购进那套仪器完全是我的意思，我认为那套仪器很好，所以就决定买下来。

爱德华·豪斯上校在威尔逊总统执政期间，对内政和外交事务都有很大的影响力。威尔逊总统对豪斯上校的秘密咨询及意见依赖程度，远远超过对自己内阁的依赖，事无巨细，都喜欢跟他商量。

豪斯上校用了什么方法，能影响威尔逊总统到这种程度呢？很幸运，我们知道这个答案。因为豪斯上校自己在一次偶然的机会，曾向亚瑟·D.何登·史密斯透露过，而史密斯在《星期五晚报》的一篇文章中引用了豪斯的话。

豪斯曾经这样说："我认识了总统以后，发现要使他信从一种意念，最好的办法就是不经意地将这种意念移植到他的脑海中，使他发生兴趣，并让他自己去思索。这种方法第一次发生效果，是因为一件令人感到意外的事。一次，我去白宫拜访他，催促他采取一项政策，而他似乎对这项政策并不十分赞成。但几天以后，在一次聚会中，我很惊讶地发现威尔逊总统说出了我的那项建议，并且表示那是他自己的意思。"

豪斯上校是否立即打断总统的话，指明那是他所提的，而不是总统的意见？不，没有，豪斯上校绝对不会那样做。他并不在乎那点儿荣誉，只问结果。所以他让威尔逊总统继续感觉到那是他自己的意见，而且还公开地赞佩总统的睿智。

要记住，我们明天所要接触的人，也许就像威尔逊总统那样具有人性的弱点，因此，我们学会要用豪斯上校的技巧。

几年前，一个在新布仑兹维克的人就用了这个技巧，而得到了我的光顾。那时，我正计划到新布仑兹维克去钓鱼、划船。于是，我写信给旅行社，向他们索取相关的资料，顺便请他们替我安排行程。

显然，我的姓名和地址被递了出去，并且已被列入一份公开的名单中，因为我立刻就接到了各个露营区及乡公所寄来的无数信件、小册子及宣传单。我被弄得头昏脑涨无所适从，我不知道该选择哪一家才好。这时，有一位野营主任做了一件很聪明的事。他把几个自己曾经招待过的纽约人士的姓名和电话号码给我，他请我打电话给他们，自己去调查他们在野营时所受到的服务和供给的情形。

我很惊讶地发现这项名单中，竟然有一个我认识的人。我就打了个电话

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



给他，询问他那次野营的情形。我有了答案后，立即打电话给那位野营主任，告诉他我抵达营地的日期。

虽然其他家的野营主任都以真诚的服务，迫切希望我光顾他们，可是只有那位野营主任，他让我把他推销出去，所以，我心甘情愿地接受他的服务。

所以，要想影响别人并使人同意于你，你必须做到：使对方以为这是他的意念。


复制卡耐基

没有人喜欢被推销，或者被命令去做一件事。所以，当你把你的意愿不经意地植入对方的脑海中，让他认为完全是出于自己的本意去做某件事时，那么你们的意愿就达到了高度的一致，你的目的也就容易实现了。

学会换位思考

我们要记住，当对方拒绝承认自己的错误时，请不要斥责他是错误的。在这种情形下，可能只有那些愚蠢的人才会去责备人家；稍微聪明一点的人绝不会这样做，他会尝试着努力去了解对方、宽容对方，并原谅对方。

一个人做出怎样的行动，一定有他自己的理由。我们要真诚地站在对方的立场上看问题，寻找出那个隐藏的理由来，那么对他的行为和人格，就可以很清楚地了解了。

设身处地地为对方着想，对自己说："如果我处在他的困难中，我将有如何的感受，又会作如何的反应呢？"有了这样的想法，你就可以省去很多的时间和烦恼。由于你已清楚事情的起因，也就不会再憎恨这个结果了。除此之外，你还可以学到很多处理人类关系的技巧。

古德在他那部《如何将人变成黄金》一书中说过："停下一分钟，把你对自己的事的关心程度和对他人的淡然漠视冷静地作一个比较，你马上就会发现，世界上其他的人也都是如此。然后，你可以跟林肯、罗斯福一样，稳固地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



把握住任何事业的基础。也就是说，应付人的成功，靠设身处地地了解别人的观点。”

多年来，我常在离家不远的一座公园里散步、骑马，以此作为我大部分的消遣。所以，渐渐地我对树木产生了爱护之心，当我听到树林起火的消息时，心里会感到特别难受。这些火灾，不是由于粗心的吸烟者不小心造成的，多半是孩子们来林间生火野餐不小心导致的。有时候树林起火烧得很厉害，需要消防队来才能扑灭。

在公园的边上，有一个布告牌上明确地写着：凡树林火灾的肇事者，将受到罚款或监禁的处罚。可是那块布告牌立在很偏僻的地方，很少有人会注意到。有一位骑马的警察，似乎是负责管理这个公园的，由于他对自己的职务并不认真，所以公园里经常会起火。

有一次，我急急忙忙地去警察那边告诉他，森林起火了，火苗正在急速地蔓延，要他马上去通知消防队。可是他的反应却极为冷淡。他说那不是他的事，因为那片山不归他管。从那以后，每逢我自己骑着马来公园，我便自己执行保护公园的职责。

起初，我从未想过孩子们会怎么想。当我看到他们在树下生火做野餐时，心里就非常不高兴，立刻想要去阻止他们。事实上，我错了！我立即骑马去孩子们那边，告诉他们，树下生火是要被关起来的，我以十分严肃的口气要他们把火熄了。我还这样跟他们讲，如果不听，我马上就把他们抓走。这件事，只是在发泄我的不满情绪，因为我不希望看到树林起火，可是我却完全忽略了他们的想法。

结果如何呢？

那些孩子们虽然碍于长者的尊严，遵从了我的要求，可是他们心里并不服气，当我骑着马离开以后，他们又生起火来，甚至有的孩子还想把整个公园都烧掉。

几年后，我开始学习为人处世、与人相处的方法和技巧，懂得了各种与人相处的手腕，知道要多从别人的观点去看问题。于是，我不再命令人家。如果几年后的今天，我在公园里，再看到孩子们玩火的情形，我会这样说：

小朋友，你们玩得高兴吧！你们晚餐打算做些什么呢？我小的时候跟你们一样，也喜欢生火野餐，现在想起来还觉得蛮有意思的。可是你们要知道，在公园里随便生火是十分危险的，不过我知道你们都是好孩子，不会惹出什

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



么麻烦的。

可是其他的孩子,我相信就不会像你们这样小心注意火灾了。他们看到你们在生火玩儿,也跟着玩起火来,回家时没有把火熄灭,就很容易把干燥的树叶烧着了,结果连整个树林也烧了。假如我们再不小心,不好好地爱护树木,这个公园就没有树了。

你们知不知道公园里是禁止玩火的,违反命令者是要坐牢的。但我不干涉你们的野营游戏,我希望你们玩得很高兴。只是你们最好别把火靠近干燥的树叶,当你们回家的时候,别忘记在火堆上盖些泥土。如果你们下次再想烤东西,我建议你们去沙堆那边好不好?那里就不会有任何危险。小朋友,谢谢你们,希望你们玩得开心。

如果我说出这些话来,相信会有很好的效果,而且那些孩子会很乐意地跟我合作。他们都不会有反感和抱怨,不会感到有人强制他们服从命令。这样既保全了他们的面子,又使他们玩得很开心。如此一来,大家都觉得满意,因为我首先是站在他们的观点上来处理这件事情的。

当我们希望别人去做一件事的时候,我们自己不妨先闭上眼睛思量一番,站在对方的立场上把整个情形想一想。然后问自己:"他为什么要如此做?"是的,那是有点儿麻烦,费时间。可是你想过没有,那样做会获得更多的友谊,会减少原来可能产生的摩擦,也不会增加不愉快的气氛。

哈佛大学商学院院长陶亥姆曾说:"在跟一个人会谈前,我愿意在那人办公室外面的走廊上来回走上2个小时,我要把自己要说的话,想得更有条理些,而且我会设想他会如何回答我的问题。在想好前我不会贸然闯进他的办公室。"

当你看过这本书后,一定能增加你的一种趋向,那就是当你接触到每一件事情时,你会处处替别人着想,而且能以对方的观点去看待这件事情。虽然你只能从本书得到这些,但它会给你的终生事业带来好处。

所以,如果要人们赞同你的观点,你必须做到:要真诚地以他人的观点去看问题。



复制卡耐基

每个人处理事情都有自己的方式与原则,只有傻瓜才会一味地对有异议者发号施令。以一颗真诚之心,设身处地地从对方的角度去看待问题,你将会收获友谊和终生事业的成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第五章

如何讨得别人的喜欢

人际交往中，别人喜欢或者憎厌你的感情，是由你的社交水平、品位，以及为人处世的方法所决定的。同时，它也可以决定你事业的成功或失败。所以，在人际交往中，要特别注意修炼自己的品质和修养。

真诚地对别人发生兴趣

在我5岁的时候，我的父亲花了50美分为我买了一只黄毛小狗。它为我的童年时代带来了光亮和欢乐。每天下午4:30左右，它坐在庭院前，一双美丽的眼睛不断地注视着前面那条小路，当它一听到我的声音，或看到我摇晃着饭盒穿过矮树林的时候，就像一支离弦的箭一般，上气不接下气地跑到山丘上来迎接我，高兴得又蹦又跳。

这只狗的名字叫迪贝，它做了我5年的好朋友。可是后来在一个我永远无法忘记的悲惨的夜晚，迪贝在离我仅10尺远的地方，被雷电击死了。迪贝的死，是我童年时代的一幕悲剧！迪贝从来没有读过心理学，它也不需要去读，凭直觉它就会知道。

一个人如果真诚地关心别人，那么他在两个月的时间里所交的朋友，要比一个需要别人对自己发生兴趣的人，在两年的时间里所交的朋友还要多。让我再重说一遍，只要对别人真心感兴趣，你的朋友将数不胜数。当然，我们都知道，有些人终生的错误就是只想别人关心自己，他对别人并不感兴趣。

纽约电话公司曾经做过一项调查，研究在电话中最常用到的是什么字，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这个答案也许你早就猜对了，那就是人称代词“我”。在500个电话谈话中，这个词曾被使用了3950次。

当你拿起一张有你在内的团体相片时，你最先看到的是谁呢？肯定是你自己。但我要告诉你的是：如果我们只是在人们面前表现自己，使别人对我们发生兴趣的话，那么我们将永远不会有许多真挚的朋友。除非我们先关心别人，否则不会有人真正对你产生兴趣。

我曾在纽约大学选修一门短篇小说写作的课程，这期间，柯里尔杂志的主编到班上来给我们讲课。他说，他每天可以捡起桌上数十篇小说中的任何一篇，只要读上几段，就能感觉出作者是否喜欢别人。“如果作者不喜欢别人，那么别人也不会喜欢他的作品。”

这位经验丰富的主编在讲授小说写作的过程中，曾有两次稍许地停了一下，为他移开主题、传授大道理而道歉。他说：“现在我要告诉你们的，如同牧师所要告诉你们的完全一样，但是，请记住，如果你要做一个成功的小说家，你必须先对别人产生兴趣。”写小说尚且如此，那么，为人处世更是如此。

霍华·哲斯顿是一位公认的成功魔术师，他最后一次在百老汇表演时，我花了一个晚上待在他的化妆室里，我们促膝谈了很久。40年来，哲斯顿走遍世界各地，以他惊人的魔术绝技，吸引了无数的观众。全球约有6000万以上的观众看过他的表演，从而使他有200万美元的收入。

我请哲斯顿先生谈谈他成功的秘诀，他说了过去的些许片段。他的学校教育跟他眼前的成功一点关系都没有。他很小的时候就离家出走，成了一个名副其实的流浪者。他多次偷乘火车，夜晚睡在草堆上，沿街行乞，因为坐在车上观看铁路两旁的广告，才使他认识了几个字。

他的魔术知识是否特别优越？不！这是他亲口对我说的。关于魔术的书，已出版的有数百本之多。目前在魔术方面，与他造诣相当的，也有数十人。可是他有两件事，是别人所没有的：

第一，他具有表演的天赋，能在舞台上把他的个性表现出来，他了解人类的天性，懂得人情世故。他的每一个动作姿态、说话的声调，每一个眉毛上扬的动作都在事先很仔细地反复预演过，而他的动作也十分协调，分秒不差。

第二，哲斯顿对人有浓厚的兴趣，真诚地关注他人。他告诉我，许多魔术家看着坐在下面的观众，对自己说：“坐在底下的都是一些傻瓜、笨蛋，我可以把他们骗得团团转。”可是哲斯顿的方式完全不同。他告诉我，每次一走上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



台，他都对自己这样说："我要感谢这些捧场的观众，是他们使我获得了舒服的生活，我要把自己最高明的手法，奉献给大家。"

他说，每次他走上台时，就会对自己说："我爱我的观众，我爱我的观众。"可笑吗？不近情理吗？随便你怎么去想，我只是把这位最著名的魔术师为人处世的技巧，不加评论地提供给你参考而已。

舒曼·海恩克夫人对我说过类似的话。即使饥饿和伤心，即使生活中充满了太多的悲剧，使她一度差点抱着她的孩子一起自杀——即使她遭遇到如此恶劣的情况，她还是把自己所喜爱的歌唱事业继续坚持下去，最终成为有史以来最卓越的华格纳歌唱家。她也曾坦白地承认，她成功的秘诀之一，是对别人深切地产生兴趣。

西奥多·罗斯福总统有着惊人的成就，但持续地对别人产生一种浓厚的兴趣是他异常受欢迎的秘诀之一，就连他的仆人也对他敬爱有加。他的黑人侍从詹姆斯·亚默斯，曾写了一本关于他的书，书名叫"西奥多·罗斯福——心目中的英雄"，在那本书上，亚默斯说出一个富有启发性的事件：

有一次，我太太问总统，美洲鹌鹑是什么样子的？因为她从没有见过鹌鹑。而罗斯福总统不厌其烦地详细地给她讲了一番。过了一段时间，我家里的电话铃声响了（亚默斯和他太太住在牡蛎湾罗斯福总统家宅的一栋庄园里）。我太太接了电话，原来是总统亲自打来的。罗斯福总统在电话里告诉她，现在她的窗外正好有一只鹌鹑，如果她向窗外看去，就可以看到它。他时常做出类似的小事，这正是罗斯福总统的特点之一。无论什么时候，只要他经过我们的屋子，我们总会听到他轻声叫出"哦，哦，亚默斯"或者"哦，哦，安妮"那种亲切的呼叫声。

像这样一位主人，怎么能不使佣人们喜爱呢？谁又能不喜欢他呢？

有一天，罗斯福到白宫去拜访塔夫脱总统，正值塔夫脱总统和夫人外出。老罗斯福是真诚地喜欢那些底下的人，他对白宫里所有的旧役佣人，甚至做杂务的女仆，都叫得出名字。亚切·白德对那天的情形有这样一段记述：

当他看到厨房里的女佣人爱丽丝的时候，就问她是否还在做玉米面包。爱丽丝告诉他，有时候还给佣人们做一些那种面包，但楼上的人都不吃。

罗斯福听了大声说："那是他们没有口福，等我见到总统时，一定把这件事告诉他。"

爱丽丝拿了一块玉米面包给罗斯福，他一边走向办公室，一边吃。在经

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



过园丁和工人们身边的时候，他还不忘记向每一个人热情地打招呼……他对待每一个人，就像他做总统时一样。他们依然低语谈论此事，而一位仆人眼里含着泪水说："这是我这几年来最快乐的一天，我们中的任何人，都不愿意把这个美好的日子跟一张百元大钞交换。"

哈佛大学校长查尔斯·伊里特博士对别人的问题，有深刻的关心和浓厚的兴趣，所以他受到学校里每一位师生的爱戴。这里是伊里特博士待人处世的一个例子：

有一天，大学一年级的学生克兰顿到校长室去借50美元的清寒学生贷款，这笔贷款被获准了。克兰顿这样说道——

拿到钱后我心里非常感激，致谢一番后正要走出办公室，伊里特校长把我叫住了，他用令我万分惊奇的口吻说："请你再坐一会儿。听说你在宿舍里亲手做饭吃，如果你吃得适宜、充足，我并不认为这有什么坏处。我过去念大学的时候，也这样吃过。"我听到后感到很意外，他接着又说："你有没有做过牛肉饼，如果把它弄得又烂又熟的话，那是一道很可口的菜，当年我就喜欢吃这道菜。"接着，他告诉我如何选择牛肉，如何用文火去煮，然后如何切碎用锅煮成一团，放冷再吃。

我从个人的经验中发现，一个人对别人真诚地关心的话，就可以从即使是极忙碌的人那里得到注意、时间与合作。让我举出这样一个例子：

几年前，我曾在布鲁克林文理学院，讲授小说写作这门课程，我们希望邀请当时著名的作家凯萨琳·诺理斯、凡妮·赫斯特、伊达·塔贝尔、亚伯·胡特等人来我们班上，讲述他们的写作经验。于是我们写信给他们每一个人，说我们非常欣赏他们的作品，所以深切地希望他们能来我们班上一次，介绍一些他们的写作经验和成功的秘诀。

每封信上，大约有150名学生的亲笔签名。在信上我们还说，我们知道他们一定很忙而没有时间准备一篇演讲稿，所以我们在每封信里附上一张请求有所解释的问题表，希望他们在填下自己写作的方法等项后，把这张表寄回给我们。这样一封信谁会不喜欢呢？所以他们都老远从家中赶到布鲁克林，来助我们一臂之力。

运用同样的办法，我们曾有幸请到老罗斯福总统任上的财政部长李斯利萧、塔夫脱总统任上的司法首长乔治·威克尔、威廉·拜伦、富兰克林·罗斯福，以及其他很多名人来我演讲班中演讲。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



所有的人，不管他是屠夫、面包师，还是高高在上的国王，都喜欢尊敬他的人。德皇威廉就有这样一个例子。

第一次世界大战结束后，全世界的人无不指控威廉是战争的罪魁祸首，他逃亡到荷兰后，连德国人都不愿意理他。憎恨他的人，何止千百万，甚至有人要把他抓来碎尸万段。

在一片讨伐声中，有个小男孩写了一封简单而诚恳、充满诚挚和钦佩之情的信，寄给德皇威廉。威廉看到这封信后，极为感动，当即就邀请这小男孩去见他。这小男孩在他母亲的陪同下，真的来了，后来德皇和这孩子的母亲结了婚。这小男孩不需要看如何交友，如何影响他人这类的书，他天生就已经知道该怎么做了。

如果我们要交朋友，我们就应该先挺身而出为别人做些事——做那些需要时间、精力、关心和奉献的事。例如，爱德华公爵还是皇储的时候，一次，他准备周游南美洲。出发之前，他费了很长一段时间去研究西班牙语，为的是可以直接和南美各界人士谈话，所以他到了南美洲后，备受欢迎。

这些年来，我一直都在认真地打听朋友们的生日，这件事是如何进行的呢？尽管我一点也不相信星相学，可是见了朋友后，我会先问他是否相信人的生日跟人的性格、个性有关？然后我再请他告诉我，他的出生年月日。如果他说出生在 11 月 24 日的话，我就通过反复默念把这个日子记住。等他一转身，我就迅速地把姓名、生日记下来，事后再转记到一个“生日本”上。

在每年初，我把这些生日写在我桌子上的台历上，这样就能自动吸引我的注意。到了某人生日那一天，我就发给他一封信或者电报。当那人接到贺函或是贺电时，他该是多高兴啊！也许，除了他的亲人以外，我是世界上唯一一个知道他生日的朋友。

如果我们要交朋友，就要以高兴和热诚的态度去欢迎他们。有人打电话给你时，你也应该用同样的心理学，说话的声音要显出你很高兴接到他的电话。纽约电话公司举办了一个训练课，训练他们的接线生在说“请问您要拨几号”之前，要先说一句“早上好，很高兴为您服务”。以后我们接到电话时，别忘记这点。

这种哲学运用在商业上有效吗？我可以举出很多例子来，可是不愿意太费时间，只举两个例子。

查尔斯·华特服务于纽约市一家极具声誉的大银行。一天，他被指派调

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



查整理出一家公司业务情况的秘密报告。华特知道有家实业公司的经理对这情形最清楚，可以提供他所需要的资料，于是，华特就去拜访那位经理。正当华特被迎进经理办公室时，一个年轻的女子从门外探进头来，告诉那位经理说，她那天没什么好邮票给他。

经理对那女郎点头后，接着向华特解释说："我在替我那 12 岁的儿子收集邮票。"

华特坐下后说明来意，开始提出他的问题。可是那位经理却是含糊其辞，模棱两可，不着边际地应付了一阵。很明显，他不愿意说出心里话。华特磨破了嘴皮子也无法使他多说一些东西。这次谈话简短而枯燥，完全不得要领。

"坦白讲，我当时真不知道该怎么办才好。"华特先生说，他把这件事在讲习班里提出来，他说：

后来，我突然想起他那个女秘书对他说的话——邮票、12 岁的儿子……同时我又想到我们银行的国外汇兑部收集邮票的事——从来自世界各地的信件上取下来的邮票，此时恰好可以派上用场。

第二天的下午，我再去拜访那位经理，同时传话进去，我有很多邮票，特地带来给他的儿子。你说，我是否受到了热烈的欢迎呢？那是当然的事，他紧握着我的手，满脸喜悦的笑容。他看到邮票后，更是客气有加，一再地强调："我的乔治一定会喜欢这张！"他一面抚摸着邮票，一面不停地喃喃自语，"瞧这张！简直就是无价之宝。"

我们花了半个小时谈论邮票，欣赏他儿子的照片；然后，他用了一个多小时的时间把各项我所需要的资料告诉我——我甚至都没有提议他这么去做。他把自己知道的所有情形，和盘托出，又把公司里的职员叫来问了一些问题，接着打了几个电话给他的同行，最后，他把一些事实、数据及报告和信件上的内容，一股脑儿地告诉我。用一位新闻记者的话来讲，我大获全胜。

这里还有另外一个例子。克纳夫是费城一家煤厂里的推销员，多年来他一直试图把厂里的煤卖给一家联营百货公司，可是那家公司从不买他的账，始终从市郊的一家煤厂购买。更使他咽不下这口气的是——百货公司每次买煤时，都要经过他办公室的门前。克纳夫一直对此耿耿于怀，以至于在讲习班上大发牢骚，痛骂联营百货公司是社会的毒瘤。但是即便如此，他依旧不知道该如何把自己的煤卖给他们。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我建议他尝试另外一种不同的方法。事情是这样的，我把讲习班里的学员分成两组，展开了一次辩论会，主题是“联营百货公司业务的拓展对国家害大于益”。

依照我的建议，克纳夫参加了反对的那一组，他同意替那家公司辩护。然后，我要他直接去见不买他煤的那家百货公司的负责人。

克纳夫见到那个负责人后，这样对他说：“我不是来向你推销煤的，我有一件事想请你帮一个大忙。”接着他把辩论的事告诉了对方，然后说：“我是来找你帮忙的，因为除了你我找不到还有谁比你更能提供我所需要的资料。我很想在辩论会中获胜，希望你能提供更多有关的资料，不胜感激。”以下就是克纳夫自己叙述的故事经过：

我请求那位负责人给我 1 分钟谈话的时间。就是因为这个条件，他才答应会见我。当我说明来意后，他请我坐下，结果我们谈了 1 小时 47 分钟。他打电话请了一位曾写过一本有关连锁百货公司的书的高级职员进来。他还写信给全国连锁性联营百货公司公会，替我要一份有关这方面的辩论文件。

他觉得自己的公司，已做到服务社会的宗旨。他对自己的工作，感到相当的满意和自豪。谈话的时候，他的两只眼睛都闪耀出热忱的光芒。所以对我来讲，我必须承认他使我看到了一些我以前连做梦都想象不到的事，使我改变了从前的想法。

当我准备离开的时候，他亲自送我到门口，一手搭在我的肩膀上，预祝我在辩论会上获得胜利，并说如果可能的话，让我把辩论的结果告诉他。最后，他对我说：“请在春末夏初的时候再来看我，我想下一份订单买你的煤。”

这件事对我来说简直就是个奇迹，我一句话都没有提，他居然主动要买我的煤。在这两个小时内，由于我真实地对他以及他的问题感兴趣，所得到的进展比这 10 年中我想使他对我及我的煤感兴趣要顺利得多。

克纳夫先生所发现的，并不是一项新的真理，因为远在耶稣降生前的 100 年，著名的罗马诗人西拉斯就曾经说过：“当我们对别人感兴趣时，别人也对我们感兴趣。”

所以你要使别人喜欢你，必须遵守的规则之一是：真诚地对待别人。

如果你想发展一种能使人愉快的人格、个性，在人与人的关系中拥有一项更有效的技能，我希望你去买一本林克博士所著的《皈依宗教》。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要一看到书名就心生恐惧或反感，那并不是一本说教的书。

这部书的作者是一位著名的心理学家，他曾经亲自接见并指导过3000多个自认内心苦闷、彷徨而请他解答"人格与个性"问题的人。

林克博士跟我说，他的这本书可以更名为《如何发展你的人格》，因为书中所讨论的就是这个问题。我相信你会发现这是一本有趣、简明和新颖的读物。



复制卡耐基

要想得到别人的尊重、爱戴和帮助，你必须先放下虚假的自尊，真心实意地为对方着想，寻找对方的兴趣点。只有点燃对方的激情之后，你前进的道路才会一片光明。

做一个善于倾听的人

最近我应邀去参加一个朋友的桥牌聚会。在我来讲，我不会玩桥牌，碰巧另外有一位漂亮的小姐，也不会玩桥牌！她不知从何处得知我在汤姆斯那儿从事电台主持人之前，曾一度做过他的私人经理。那段时间，汤姆斯曾到欧洲各地去旅行观光，旅行期间，我就帮助汤姆斯记录下他沿途看到的和听到的有趣的事儿。这位漂亮的小姐知道这些情况后，就说："卡耐基先生，你能不能告诉我，你所经过的名胜古迹和你所看到的好玩的东西？"

我答应了，于是我们就在旁边的沙发椅后坐下。她接着提到，最近她跟丈夫去了一次非洲。"非洲！"我接着说，"那多么有趣啊，我一直想去非洲，可是除了在阿尔及尔停留过24小时外，就没有去过非洲其他任何地方。你有没有去值得你缅怀的地方？你太幸运了，我真羡慕你，你能告诉我关于非洲的一些情形吗？"

那次谈话，我们聊了45分钟，她不再问我曾经到过哪些地方，一路上看见过什么好玩的东西。她再也不谈论我的旅行。她所要的，无非是一个专心的聆听者，借此能使她扩大她的"自我"，而讲述她所到过的地方。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



难道这是她与众不同、特殊的地方吗？当然不是，其实生活中许多人都像她一样。

最近在纽约出版商格林勃举办的一次宴会上，我遇到一位非常著名的植物学家。可能是由于我从未接触过植物学学者，所以我觉得他说话极有吸引力。那时我像入了迷似的，坐在椅子上静静地听他讲有关大麻、大植物学家甫邦和如何布置室内花园，此外，他还告诉了我关于马铃薯的惊人奇事。后来我偶然提到自己有个小型的室内花园，正在修建。他非常热忱地告诉我如何解决几个我所要解决的问题。

这次宴会中，还有十几位客人在座，可是我就是没有把关注的目光投向他们，而与这位植物学家谈了数小时之久。

时间到了子夜，当我起身向每个人告辞时，这位植物学家当着主人的面极度恭维我，说我"极富激励性"。最后，他告诉大家，我是一个十分风趣、健谈、谈吐优美的人。

我？谈吐优美？我知道自己那天晚上几乎没有说过什么话！如果我们当时所谈的内容没有变更一下的话，即使我想谈也无从谈起。道理很简单，因为我在植物学方面，所知道得太少了。

不过我自己知道，我做了这样的事，那就是我仔细地、静静地做好一名听众。我安静地用心听着，我发现自己对他所讲的确实产生了兴趣，同时他也感觉到了，自然使他从内心里感到高兴。那种聆听就是我们对他人一种尊敬和恭维的表示。伍福特在他的《异乡人之恋》一书中，曾经这样说过："很少有人能拒绝那专心注意所包含的赞美。"

我态度十分认真地告诉那位植物学家，我受益匪浅，很希望自己能够像他那样学富五车、才高八斗，我是真诚的。最后我告诉他，希望能有机会再次见面，同他一起去田野散步。

由此，他认为我是一个善于交谈的人，事实上，我不过是一个善于倾听并且善于鼓励他继续谈下去的人，仅此而已。

要使一桩生意谈成功的秘诀是什么？笃实的学者伊列奥托说过："生意往来上的成功，没有什么不可示人的诀窍，专心聆听对方，就是这样，再也没有什么比这个更重要的了！"

这很明显是不是？你不需要为此去哈佛大学专门研读，浪费掉4年宝贵的时间。但我们都知道，有很多商人租下昂贵地段的豪华店面，降低进货成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



本,陈设新款的漂亮的橱窗,在广告费上投资巨大,但是他们所雇佣的店员却是那些不愿意静听顾客意见的人,那些店员粗鲁地打断顾客的谈话,反驳、激怒顾客,似乎要把顾客赶出大门才肯善罢甘休!

伍顿就曾经历这样的事情,他在我的讲习班里说出这段故事:

有一次,我在近海的新泽西州纽华城的一家百货公司,买了一套价格不菲的衣服。这套衣服穿起来实在太令人失望了,上衣不但褪了色,而且把衬衣领子也染黑了,为此我不禁大为光火。

我把这套衣服拿回那家百货公司,找到那个当时跟我交易的店员,告诉他事情的经过。我说的是我告诉店员详细经过?不,根本不是那回事,我完全没有时间办到。我想要把经过情形告诉那个店员,可每当我想要说话,都被那个似乎有点口才的店员中途截断,一一驳斥回来。

那店员冲着我反驳说:"这一类衣服我们已经卖出去好几千套了,这是头一回有人来挑剔。"那个店员嗓门大地出奇,而且他的话中明显带刺,好像在说:"明摆着,你在说谎嘛,你以为我们是随便好欺骗的吗?哼!门都没有,我这就给你点儿颜色看看!"

我们争论正激烈时,另外一个店员跑过来插嘴说道:"所有黑色的衣服起初都会褪一点颜色,这几乎是无法避免的,这种价钱的衣服都有这种情形,那是料子的关系!"

听他这样一说,我一肚子的怒火终于爆发出来了,因为,第一个店员表示,他怀疑我的人品;第二个店员暗示,我买的这套衣服是不上档次的产品。我发火了,正要责骂他们,这时那家百货公司的负责人走了过来。

这负责人似乎懂得他的职责,他使我态度完全改变过来。他把一个恼怒的人,变成了一个满意的顾客。他是如何做到的呢?他把处理过程分为三个步骤:

首先,他让我从头到尾把事情的经过说了一遍,其间,他只是静静地听着,没有插进任何一句话来。

其次,当我讲完那些话后,那两个店员又要开始与我争辩了。可是这位负责人却站在我的角度与他们辩论。他说,很明显,我衬衫的领子就是这套衣服染污的。他坚持表示,这种不能满足顾客需要的东西本身就不应该被卖出去。

最后,他诚挚地道歉,承认不知道这套衣服会这样差劲,但是他坦直地对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我说:“你认为我该如何处理这套衣服,你尽管吩咐,我会完全依照你的意思去办。”

就在几分钟前,我还想把这套讨厌的衣服退掉,可是现在我却这样回答他:“我可以接受你的建议,我只是想知道,这褪色的情形是否只是暂时的,或者你们是否有什么办法可以使这套衣服不再继续褪色?”

他建议我把这套衣服带回去,再穿一星期,看看情形如何!他这样说:“如果到时你仍然不满意的话,就拿来换一套新的。这件事是我们给你增加了麻烦,我感到非常抱歉。”

离开那家百货公司时,我感到很满意。而那套衣服经过一个星期后,确实没有再发现有任何毛病,我对那家百货公司的信心,也就恢复过来了。

那位先生能做到那家百货公司负责人的职位,一点都不奇怪,至于那两个店员,他们恐怕终生要停留在店员的职位上。最好把他们降级到包装部去,永远不要跟顾客打交道。

那些最爱挑剔、最激烈的吹毛求疵的批评者,往往会在怀有忍耐与同情的聆听者面前软化下来!而这样的聆听者,必须要有过人的沉着、才智。有这样一个例子,是我培训班上的一个学员遇到的一件事:

几年前,纽约电话公司碰上一个极为凶狠又蛮不讲理的顾客。这位顾客用最刺耳、刻薄的字眼责骂接线生。后来他又指出电话公司制造假账单,所以他有理由拒绝付款,同时他要给报社写信投诉。不仅如此,他还要向公众服务委员会提出申诉。这位难缠的顾客,对电话公司已有数起申诉记录。

最后,电话公司派出一位最富沟通经验的调解员去拜访这位不讲理的客人。这位调解员到他家之后,多余的话一句不说,因为他知道说了等于白说。他只是静静地听着……尽量让这位好挑剔的老先生发泄他满肚子的牢骚。这位电话公司的调解员所回答的,都是简短的一个字:是!是!并且表示很同情他目前的委屈和处境。

这位电话公司的调解员正好来到我们的讲习班上,说出了他当时经历的情形:

那位老先生继续不断地大放厥词。我静静地听了差不多有3个小时。后来我又一次去他那里,听他发没完没了的牢骚,显然牢骚快发完了。我前后访问了他4次。在第四次访问结束之前,我已成为他始创的一个被他称为“电话用户保障会”的组织的基本会员。现在我还是这组织里的会员,但我知

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



道，除了这位老先生自己外，我是这里面唯一的会员。

在这次访问中，我还是静静地听着，对他所举的每一点理由，都表示出同情的态度。据他说，电话那头的电话公司的人，从没有这样跟他说过话，而他对我的态度也渐渐友善起来。但是，在前三次中，我对想让他做的事，只字未提，最后在第四次，我整个结束了这档子事。他把所有的账款都付清了，并且向公众服务委员会撤销了申诉，这还是第一次。

毫无疑问，这位先生表面上看是有社会正义感的，他是为保障公众的权益不受无理的剥削而战，可是实际上他所要的仅仅是一种内心的自重感，他使用的方式就是挑剔、抱怨，想通过这种方式来实现。当他一旦从电话公司的代表身上获得这份自重感后，他就不必再举出那些不切实际的委屈了。

再说个例子，迪图默先生是迪图默毛呢公司的创始人，这家公司后来成为世界上最大的毛呢公司。迪图默先生向我说起了这样一件事：

那是几年前的一个早晨，有一位愤怒的顾客闯进我的办公室。

这人欠了我们 15 美元。虽然他不肯承认；可是我们知道错的是他。所以我们的信用部坚持要他付清欠款，他在接到我们信用部的几封催款信后，就跑到芝加哥来了。他匆忙地跑进我的办公室跟我说，他不但不付那 15 美元，而且我们公司以后也别想再做他哪怕 1 美元的生意了。

我耐着性子静静地听他说那些气话，有好几次我都忍不住想要跟他争论，让他闭上嘴巴，可是，我清楚那不是最好的办法，那只会让事情变得更加糟糕。于是，我尽量地让他发泄，最后他的这股气焰也慢慢熄下去了，我安静地说："我感激你特地来芝加哥，并且告诉我这件事。事实上，你已经替我做了一件极有意义的事，你知道吗，假如我们公司信用部得罪了你，那么，我相信他们也会得罪其他的客人，那结果就不堪设想了。请你相信我，我迫切需要你让我了解你刚才所说的那种情形。"

他没有想到我会讲出那些话来，可能他也稍微感到有点儿失望。他来芝加哥的目的，是来跟我交涉澄清事实的，可是我却要感谢他，并不跟他争论。我心平气和地告诉他："我们已经取消了账目中那笔 15 美元的账单，同时我们还会把这件事忘掉。"并且，我向他这样表示，他是个极其细心的人，处理这样一份账目肯定绰绰有余，而我的公司职员却要处理成千上万份的账单，经常出个小错也是在所难免的。

我告诉他，我十分了解他目前的处境，如果我遭遇到与他同样的问题，也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



会有他这样的想法。而他以后不再购买我们公司的货物也没有关系，我十分诚肯地推荐了几家其他的毛呢公司给他。

过去他来芝加哥时，我们经常一起吃午餐，所以那天我也请他吃饭，他勉强答应了。午餐后我们回到办公室，他订了比过去任何一次都要多的货物，并怀着平静的心情回家去了。这位顾客似乎由于我对他的接待和处理而感到过意不去，所以他回去后仔细地查看了他的账单，终于找出那份他放错了地方的账单。不久，我们收到了一封道歉的信，还有一笔15美元的账款。

后来他妻子生了个男孩，他就用我们公司招牌的名称——迪图默——作为他儿子的名字。从那之后，他成为我们公司忠实的主顾，私下里，我们也是很好的朋友，直到22年后他去世为止。

多年前，有个荷兰籍的小男孩，由于家里非常贫苦，所以他经常提着篮子去水沟捡从煤车上掉下来的煤块。每天放学后，他就替一家面包店擦玻璃，每个星期可以赚5美分。这个孩子叫爱德华·巴克，一生连小学都没有读完。可是后来大家都知道，他却成为美国新闻界一个最成功的杂志编辑。他是如何走到这一步的呢？说来话长，可是关于他是如何开始的，则可以简单地说说，那就是，他是从做一个专心的聆听者开始他的事业的。

他13岁就被迫离开了学校，在西联公司里当传信的童役，每个星期的工资是6.25美分，他虽然处于极端贫困的环境中，可是他无时无刻不在追求接受教育的机会。他不但不放弃追求受教育的意念，而且也开始着手自我教育。他安步当车，从不搭乘公交车，把午饭的钱也省了下来。积攒了一些钱后，他到书店买了一本《美国名人传记》。此后，他做了一件让人们惊叹不已的事情。

爱德华·巴克把《美国名人传记》详细研读过后，就开始写信给传记上提到的每一位名人，请求他们多告诉他一点关于他们童年时候的情形。从巴克这个表现可以看出，他天生就有一种善于聆听的品质。他希望了解那些已经功成名就的人是如何走上成功之路的。

他写信给当时正竞选总统的詹姆斯将军，在信上他问詹姆斯将军，是否确实做过运河上拉船的童工。詹姆斯将军接到那封信后，给他回了一封详细的信。巴克又写信给格雷将军，问他在那部名人传记上记述过的一次战役的情形。格雷将军于是在回信中，给他画了一张详细的地图，还邀请这个14岁的小男孩吃饭，他们通宵达旦地谈了整整一个晚上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



巴克写信给爱默生，希望他说些关于自己成功的故事。这个原来在西联公司传信的童役，不久便和国内那些著名的人物互致信函，像爱默生、布洛斯、修利弗、朗费罗、林肯夫人、修曼将军和戴维斯等。他不单单跟那些名人通信，而且还利用放假的时间去拜访他们，成为那些人家里受欢迎的小客人。巴克通过这些名人所获得的经验，使他形成了一种无价的自信心。

这些名人激发了巴克的理想和斗志，改变了他今后的人生道路。所有的这些，让我再说一遍，都是由于实行了我们正在讨论的原则——善于倾听。

著名记者马可逊一生采访过不少风云人物，他曾经告诉我："很多人不能给人留下好印象的原因，是由于不愿意用心倾听别人的谈话。这些人在乎和关心的仅仅是自己下面要说什么，而不是把自己的耳朵打开。"马可逊又说："若干名人曾这样跟我说，他们所喜欢的不是善于滔滔不绝地谈话的人，而是那些善于静静聆听的人。能养成善于倾听的习惯的人，好像要比拥有其他任何一种好性格的人少见。"

不只是大人物才喜欢善于静听的人，即使是一般的普通人也是如此，人人都喜欢别人听自己讲话。正如《读者文摘》所说的："很多人在找医生，实际上，他们所需要的不过是个聆听者罢了。"

内战处于最为黑暗的时期，林肯给伊利诺伊州春田镇的一位老朋友写了一封信，请他来华盛顿暂住，说是有些问题需要跟他讨论。林肯的这位老邻居来到白宫，林肯跟他谈了几个小时关于解放黑奴的问题。林肯把这项行动所有赞成和反对的理由都摆在这位老朋友面前，一一加以研究。然后看了些信件和报上的文章，铺天盖地都是骂他的。有的因为他不解放黑奴而谴责他，有的谴责原因恰好相反，是害怕他当真解放黑奴。就这样，他们谈了几个小时后，林肯与这位邻居老朋友握手道别，派人把他送回伊利诺伊州。

事实上，林肯并没有征求这位老朋友的什么意见，所有的话都是他自己说的，而他说出这番话后，心情似乎舒畅多了。这位老朋友后来回忆说："林肯跟我谈过这些话后，他的神情似乎舒畅了很多。"是的，林肯需要的并不是这位老朋友的什么建议，眼前他需要的是友谊和同情，以及一个善于倾听他讲话的人，借以发泄他心里的郁闷。当我们在苦闷、困难的时候，也有这样的需要！

如果你想要知道，如何使人远远躲开你，背后嘲笑你甚至轻视你，最好的办法就是：你永远不要仔细听人家讲话，不断地谈论自己。当别人正谈着一件重要的事情时，你发现自己有不错的见解，没等对方把话说完就马上提出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



来。在你想来,他绝对不会比你更聪明,为什么你要花那么多的时间去听那些没有见解的废话呢?是的,立即插嘴,只要用一句话,就能打断他的谈话。

你曾遇到过这种人吗?很不幸,我碰到过。奇怪的是,不但有这样的人,而且很多还是社交界的名人。

那种人是以令人讨厌出了名的。他们为大家所憎恶是因为自己的自私和自重感所致。只谈论自己的人,永远只为自己而活着,而不会去为别人着想。哥伦比亚大学校长白德勒博士这样评价这种行为:“这种人简直是无药可救,像没有受过教育似的!即便他们曾接受过什么教育,也仍然跟没有受过教育一样,一点修养都没有。”

所以,如果你要成为一个谈笑风生、受人欢迎的人,那么你首先就要做一个善于倾听的人。道理很简单,要使别人对你感兴趣,你先要对别人有兴趣。问别人喜欢回答的问题,并鼓励他谈谈自己和他一生中最光辉的成就。

但请记住,跟你说话的人,对他而言,他的需要和问题比你的问题要重要上百倍。他的牙痛要比发生天灾死了数百万人还重要得多;他投在自己头上一个小疮的注意力比对发生一场大地震的注意力还要多。

所以,你如果要讨得别人的喜欢,你应该做的是:想方设法做一个善于倾听的人,并且鼓励他人多谈谈他们自己的事。


复制卡耐基

要使别人对你感兴趣,你要先对别人有兴趣。每个人都喜欢做一个倾诉者,以此在交往中获得自重感,所以,要讨得别人的喜欢,首先你要做一个忠实的聆听者,鼓励他们畅吐心声。

使对方感觉到他的重要

在纽约33号街8号路的邮局里,我排队等着发一封挂号信,我发现里面那个邮务员对他的工作显得很苦恼:递邮票、称重量、找零钱、分发收据,工作单调得让人发疯,日复一日,年复一年,没完没了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我对自己说："我要过去试一试，让那人高兴起来，我必须要说些关于他的有趣的事，而不是我的。"我琢磨着："他有什么地方是值得大加赞赏的呢?"这是个很不容易找出答案的难题，尤其对方是个陌生人。可是没过多久，我就有所发现，我从这位邮务员身上，找出一件值得称赞的东西了。

轮到他给我称信时，我很热忱地赞美道："我真希望自己也能有你这样漂亮的头发！"

那邮务员把头抬了起来，从惊讶中露出一副笑容来，很客气地说："没有以前那样好了！"我很真诚地告诉他，或许没有过去的光泽了，不过现在看来依然很美观。他非常高兴，我们愉快地谈了几句。我临走的时候，他对我说："许多人都称赞过我的头发。"

我敢打赌，那位邮务员中午下班去吃午餐的时候，他脚步一定像腾云驾雾般地轻松。晚上回到家里，他一定会跟太太提到这件事，而且还会对着镜子说："嗯，我的头发确实不错。"

我曾在公共场所讲过这个故事，后来有人问我："你想从那个邮务员身上得到些什么?"

我想得到些什么？这是一个奇怪的问题。我想要从那个邮务员身上得到些什么！如果我们是那样的自私、卑贱，不从别人身上得到些什么，就不愿意分给别人一点快乐，假如我们的气量比一个酸苹果还小，那我们在生活中所要遭遇到的，也绝对是失败。

不过话又说回来了，我确实想从那个邮务员身上得到些什么，我想要获得一些极贵重的东西，而我在说出那些话的时候，已经得到了，那就是我使他感觉到，我做了一件不需要他报答的事。即使过了很久以后，那件事在他回忆中依然闪耀出光芒，使他高兴。

在人们的行为中，有一项绝对重要的定律，如果我们遵守了，差不多永远不会遇到烦忧。事实上，如果遵守这项定律，会替我们带来无数的朋友和永久的快乐。反之，如果违反了这项定律，我们就会遭遇很多难以预料的困难。这项定律是：永远让别人感到自己很重要。

杜威教授曾这样说过："自重的欲望，是人类天性中最急切的要求。"詹姆斯博士说："人们天性的至深本质，是渴求为人所重视。"人与动物不同的地方就在于自重感的有无，人类文明也是由此而起的。

古往今来的哲学家们对于人类关系的定律，思考了数千年。而所有的思

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



考，都可以证实一条定律。这项定律并不新颖，它跟历史一样的古老！2500多年前，琐罗亚斯德把那条定律教给所有的拜火教徒。2400多年前，孔子在中国宣讲过，道教始祖老子也用此教导他的门徒。耶稣降临前500年，释迦牟尼也把那条定律留传人间。1900多年前，耶稣把那条定律综合在一个思想中，以此教诲门徒。这是世界上最重要的定律，那就是——你希望别人如何待你，你就该如何去对待别人。

无一例外，每个人都希望跟他接触的人能够由衷地赞美他，承认他的价值，想要在自我的小世界里获得自重感。当然，那不是没有价值、虚假的奉承，而是真诚的赞赏。他希望他的朋友，就像司华伯所说的那样，要"真诚赞美，再赞美"，朋友，你要知道，所有的人都需要这些。

所以让我们遵守这条金科玉律：你希望别人如何待你，你就该如何去对待别人。何时做？在什么地方做？答案就是："任何时候，任何地点。"

一次，我到无线电城询问处打听苏文的办公室号码。那个穿着一身整洁制服的询问员，看起来显得十分高贵，他很清晰地回答我说："亨利·苏文（顿了顿），18楼（顿了顿），1816室。"我向电梯走去，突然想起了什么，又走了回来，对那个询问员说："你回答问题的方法很漂亮、很清楚、很恰当，你像一个艺术家，很不简单。"

听了我的赞美，他很高兴，脸上现出愉快的光芒。他把领带稍微往上拉了拉，然后告诉我，他在答话时为什么中间要停顿一下，几个字为什么要那么说。当我搭乘电梯上到18楼时，我觉得在快乐的总量上，我又为自己或者别人增加了一点。

朋友，你不需要等到做了外交大使或是俱乐部主席时，才去称赞别人，这个定律，你几乎每天都可以应用它。在别人得到快乐时，你难道不快乐吗？

假如我们要一份法式煎马铃薯，而那个女服务员为你端上来的却是煮的马铃薯，这样的情形下，我们不妨说："哦，对不起，要麻烦你了，我喜欢的是法式煎马铃薯。"她马上领会，会回答："没事，一点儿也不麻烦的。"你会看到，她会很乐意地替你去更换。理由很简单，因为你先尊重了她。

平时的礼貌用语，像对不起、麻烦你、请你、谢谢等，这些看似简短的话，可以避免人与人之间很多不必要的纠纷，同时还很自然地表现出一个人高贵的人格。

再举个例子，著名小说家柯恩是个铁匠的儿子，他一生受过的教育加起

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



来不超过8年,可是在他去世的时候,他几乎是世界上最富有的文人。

他的命运的转变是这样发生的,柯恩喜欢诗词,所以他读遍了罗赛迪的诗,甚至还写了一篇论文,热情歌颂罗赛迪在诗歌上所取得的成就,并且给罗赛迪本人送去一份。罗赛迪看了自然很高兴,他说:“一个如此年轻的人,对我的作品有这样高超的见解,他一定很聪明。”

罗赛迪就请这个铁匠的儿子来伦敦,不久柯恩就成了他的私人秘书,这是柯恩一生的转折点。从此之后,他在这个新的职位上得以见到许多英国的大文豪,并且受到他们的悉心指导和鼓励,他的写作生涯顺利展开,不久就声名鹊起。

他的故乡在格利巴堡,现在已是旅游胜地。他的遗产有250万英镑,可是谁会知道,如果他没有写那篇赞赏著名诗人的论文,他的一生很可能就是默默无闻的,或者是穷困潦倒的。

这就是真诚的出自内心的赞赏的力量。

罗赛迪认为他自己很重要,当然这并不稀奇,几乎每个人都这么看待自己,认为自己是最重要的,对于一个国家而言,也是如此。

你是否感觉到自己比日本人优越?可事实上,日本人认为他们比你优越得多。一个守旧的日本人,当他看到一个日本女人跟一个白种人跳舞时,他会感到非常气愤。你以为你比印度人优越,对吧?你有权这样想,但他们的感觉却恰恰相反。你以为你比爱斯基摩人更优越?你当然还可以这样想,可是你是否知道,爱斯基摩人又是如何看你的呢?在他们的社会里,如果有个好吃懒做不务正业的人,爱斯基摩人就会指着他的鼻子叫他“白人”,你要知道那是他们轻视人最刻薄的一句话。

每一个国家、民族都会觉得自己比别的国家、民族更优越,这样就产生了“爱国主义”,甚至是战争。

有一条最明显的人性定律,那就是你所遇到的每个人,应该说几乎是任何人,都觉得自己在某方面比你优秀得多。这样的话,只有一个方法可以深入他的心底,那就是让他觉得你坦诚地承认,他在自己的小天地里是最高贵的。

别忘记爱默生所说的:“凡我所遇到的人,必有比我优越的地方,在这些方面我要向他们学习。”有些人刚刚有点儿成绩就自我陶醉、骄傲自满,结果引起别人的反感和憎厌。

莎士比亚曾经精辟地说过:“人啊,骄傲的人,凭借一点儿才能,便在上帝

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



面前胡作妄为,使天使为之落泪。"

在我的讲习班里有 3 个学员,他们运用了这条原理,从而获得了惊人的效果。

第一位是康州的律师,他不愿意发表自己的名字,我们就用 R 先生来称呼他。R 君来我讲习班没多久,一天,他驾着汽车陪太太去长岛拜访亲戚,太太留他陪老姑妈聊天,自己则去看望别的亲戚了。R 君要把在学习班学到的东西实践一下,以便将来写报告用,于是他想从这位老姑妈身上开始。他朝屋子四周看了看,想寻找些值得他赞赏的东西。

他问老姑妈:"这栋房子是 1890 年建造的,对吗?"

"是的,"老姑妈回答他,"正是那年造的。"

他说:"这使我想起我出生的那栋房子,非常美丽,建筑也好。现在的人好像都不讲究这些了。"

"是的,"老姑妈感慨地点头称是,"现在的年轻人,已不再讲究住好看的房子,他们只需要一座小公寓、一台电冰箱,再加一部汽车,仅此而已。"

姑妈沉浸在怀旧的记忆中,轻柔地说:"应该说这是一栋十分理想的房子,它还有些来历呢。在建造之前,我和丈夫就已梦想了很多年。当时,我们没有请建筑设计师,完全是按照我们自己的想法设计建造的。"

姑妈领着 R 君参观各房间以及她和丈夫一生所珍爱的各式藏品,R 君对她一生所珍爱收藏的各式珍品——法式床椅、古式英国茶具、意大利名画和一幅曾经挂在法国封建时代城堡里的丝质屏帷,都给予真诚的赞美。

参观完房间后,姑妈又带 R 君去车库,里面停着一辆崭新的别克汽车。

姑妈轻轻地说:"这部车子是我丈夫去世前不久买的。自从他走了以后,我就再也没开出过这个车库。你是一个懂得欣赏的人,我要把这部车子送给你!"

R 君听到这话,感到十分意外,他婉转地谢绝了姑妈的好意:"姑妈,我很感激,可是我不能接受这么贵重的礼物,况且我自己已经有了一部新车了,你还有很多亲戚,相信他们会喜欢这部车子的。"

"亲戚!"姑妈提高了嗓门说,"是的,我有很多亲戚,他们希望我赶快离开这个世界,然后就可以得到这部车子了,但是他们永远也得不到。"

R 君又进一步说:"姑妈,如果你不愿意送给他们,可以把这部车子卖掉。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



"卖掉!"老姑妈又叫了起来,"你觉得我会卖掉这部车子吗? 你想我会忍心看着陌生人驾着这部车子行驶在街上吗? 这是我丈夫特地买下送给我的,我做梦也不会想到卖,我愿意送给你,因为你懂得如何欣赏和爱护一件美丽的东西!"

R 君再次婉转地拒绝,不愿接受她的赠与,可是他又不能伤害姑妈的感情,最后简直不知道该如何收场。

让我们揣摩一下这位老人的心理。她单独一人住在这栋宽敞的房子里,对着屋子里这些精致、珍贵的陈设,缅怀以往的岁月。她多么希望能有一个人,跟她有同样的感受。她有过一段金色的年华,那时她美丽动人,为男士们所追求。她建造了这栋孕育着"爱"的房子,并且从欧洲各地搜集来很多珍品,加以陈设装潢。

现在这位老姑妈,风烛残年,孤苦伶仃一个人,她多么渴望能获得一点儿人间的温暖,一点儿出于真心的赞美,但是却没有一个人给她。于是当她发现自己找到了一个真诚赞美的人的时候,就像沙漠中涌出一泓泉水,使她从心底里感到激动,甚至执意要把这部心爱的别克汽车相赠。

第二个例子是纽约的园艺设计师麦克乌霍亲身经历的一件事:

在我听了"如何交友和影响他人"的演讲后不久,我替一位著名的司法官设计园景。

有一次在他的花园里,我对他说:"法官先生,你有很好的业余嗜好,你那几条狗太可爱了,我听说你曾得过很多次赛狗会中的蓝丝带优等奖。"

我这句话果然很奏效,那位司法官说:"是的,我对于养狗很感兴趣,你要不要参观一下我的狗舍?"

他花了差不多 1 个小时的时间,带我去看他的狗和那些他所得到的奖状。他拿出有关那些狗的血统系谱,告诉我每条狗的血统。由于血统优越,他养的每条狗都很活泼可爱。

最后他问我:"你家有没有小男孩?"

我告诉他有。

他接着问我:"你的孩子会不会喜欢小狗?"

"嗯,是的,"我说,"我相信他一定会喜欢的。"

司法官点头说:"那太好了,我送他一只。"

他告诉我如何养小狗,过了一会儿,他又说:"这样告诉你,你可能很快就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



忘了,让我写下来给你吧。”那位司法官走进屋里,用打字机打出了他要送我的那只小狗的血统系谱和喂养方法,非常清楚。他不但送了我一只价值不菲的小狗,同时还付出了 1 小时 15 分钟的宝贵时间。我想那是我对他的嗜好和成就表示真挚的赞赏所获得的结果。

现在来看第三个例子,也是我们的学员亲身经历的。

柯达公司的伊斯曼发明了透明胶片后,活动电影的摄制才获得了真正的成功,同时也使他获得了成千上万的财富,成为世界上一位著名的商人。他虽然取得了这样伟大的成就,可是他仍然跟平凡人一样,渴望得到别人的赞赏。

很多年前,伊斯曼在洛贾士德建造伊斯曼音乐学校和凯本剧场。这个剧场是用来纪念他母亲的。当时,纽约优美座椅公司经理艾达森闻讯后,希望能承办该剧场里的座椅工程,他打了个电话给建筑师,约好一起去洛贾士德见伊斯曼。

艾达森到了那里,那位建筑师说:“我知道你想得到座椅的订货合同,不过我需要告诉你,伊斯曼工作极忙,人很严肃,如果你占用了他 5 分钟以上的时间,就别打算再做这笔生意了。他不但事情忙,脾气也很大,所以我事先告诉你,当你快速地向他说明来意后,就请迅速离开他的办公室。”

会面那天,他们被引进一间办公室,看到伊斯曼正埋头处理桌上的一堆文件。伊斯曼见有人进来,抬起头摘下眼镜,向建筑师和艾达森说:“两位早啊,有何见教?”

建筑师介绍他们认识后,艾达森说:“伊斯曼先生,我很羡慕你的办公室。如果我拥有像你这样的一间办公室,我一定也很高兴在里面工作。你知道我是从事室内木工业的,我从没有见过像你这样漂亮的办公室。”

伊斯曼回答说:“谢谢你的提醒,提醒我已差点忘了的事。这间办公室很漂亮是不是?当初这间办公室布置完成后,我确实非常喜欢。可是现在,由于我工作太忙,有时甚至于接连数星期注意力不在这上面了。”

艾达森走过去用手摸摸办公室的壁板,说:“啊,这是不是英国橡木?它和意大利橡木的品质稍有不同。”

伊斯曼回答说:“是的,这是从英国进口的橡木,是一位专门研究细木的朋友,替我特别挑选的。”

接着,伊斯曼带着他参观自己设计的室内装饰,包括木门、油漆色彩和雕刻等。他们在一扇窗前停了下来,伊斯曼和蔼地表示,他要捐助给洛贾士德

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



大学和公立医院一些钱，为社会尽一些义务。艾达森热诚地恭贺他说，这是一桩热心肠的慈善义举。伊斯曼打开玻璃橱的锁，取出他从前买的第一架摄影机——那是向一个英国人买下的发明品。

艾达森问他，当初是如何开始他商业上的努力和奋斗的。伊斯曼感慨地叙述他幼年时的贫苦情景，他那年轻守寡的母亲，依靠出租小公寓养家糊口，他自己则在一家保险公司做小职员，每天只能赚5美分。由于受饥寒所困，所以他立志要刻苦奋斗，免得母亲辛劳而死。

艾达森又找些别的话题，而他自己却静静地听着！伊斯曼谈到他在实验室的一段往事：他过去做实验的时候，经常通宵达旦，甚至穿起工作服，三昼夜不能脱下来。

艾达森是上午10:15进伊斯曼办公室的，那位建筑师曾劝告他，最多只能待5分钟，可是一两个小时都过去了，他们仍然在谈着。

最后，伊斯曼向艾达森说："上次我去日本买回来几把椅子，我一直把它们放在阳台上，后来阳光把椅子都晒脱皮了，我买了些油漆回来，自己漆好了。你要不要看看我自己漆椅子的成绩如何？你去我家，我们一起吃午饭，我让你看看。"

午饭后，伊斯曼把他漆好的椅子拿给艾达森看。那些椅子，每把大概不会超过1.5美元，而富甲一方的伊斯曼却感到很自豪，因为那是他自己漆的。

凯本剧场座椅这笔订货的总额是9万美元。你猜，是谁得到了订货合同？除了艾达森，还会有谁呢？

从那时候开始，直到伊斯曼去世，他们一直保持着极亲密的友谊。

我们该从什么地方开始，实施这种奇妙的试金石？为什么不由自己的家庭开始呢？比如，你的亲戚、妻子、朋友。我相信你的太太一定有她的不同寻常之处，至少曾经有过，否则你怎么会娶她做妻子呢？可是，你已经多久没有赞赏她的美丽了？

有一年，我独居在加拿大森林的一个帐篷里。一次，我在纽白伦斯维克的米拉密其河钓鱼，那里每天只能读到镇上出版的一份报纸，或许是空闲时间太多了，我把这份报刊登的每一个字都详细看过。有一天，我从报上的迪克斯婚姻指导专栏里看到她的文章，写得非常好，我把它们剪下来，保存在一起。她在那篇文章中指出，她已经厌倦了人们对新婚女人所讲的那些，她认为应把新婚男人拉到一边，给他一些好的建议才行。她的建议是："不会甜言

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



蜜语的男人就别结婚，结婚前赞美自己的女人，似乎已是必然的事，可是在结婚以后给她赞美，那也是一种必须具备的职责。婚姻不只是讲责任，还需要有必要的外交策略。”

如果你想每天过着快乐美满的生活，千万别指责你的太太治家有什么不妥的地方，或者拿她和你的母亲做毫无意义的比较。反过来说，你应该赞美她治家有方，而且还要有这样的真实想法，认为得到了她这样一位贤内助是自己的幸运。如果一顿饭做砸了，难以下咽，你也别抱怨，不妨做这样的暗示，今天的饭菜没有过去那样可口了。你太太会明白这样的暗示，她一定会不辞劳苦，直到把饭做得使你满意为止。

但要记住，不要做得太突然，那会使你太太起疑心的。

不妨今晚或是明晚，为你的妻子买一束鲜花，或是一盒糖果，不要只是嘴上这样说：“是的，我应该这样做的。”还需要你付诸实践，给她一个温柔的微笑，加上几句亲昵的话。如果做丈夫的与做太太的都能这样，我不相信还有那么多闹离婚的。

你想知道如何使一个女人爱上你吗？这里就有一个秘诀，保证有效。这不是我凭空想出来的，而是迪克斯女士告诉我们的。

一次，迪克斯女士去访问一位因重婚而成为新闻人物的人，这人曾获得23个女人的芳心，以及她们银行里的存款（附带说明，迪克斯女士是在监狱访问到他的）。当迪克斯女士问他是如何获得女人的爱情时，他说并没有什么不可告人的秘密和诡计，你只要对女人谈论她自己就够了。

这技术用在男人身上同样奏效。英国最聪明的首相狄瑞理说：“对一个男人谈论他自己的事，他会静静地听数小时之久。”

所以，要使别人喜欢你，你必须做到：使别人感觉到他自己的重要，而且必须真诚地这样做。

这本书你已看了一半，现在请合上书，立刻开始对你距离最近的人实施这门哲学，你会看到一项神奇的效果。


复制卡耐基

人类本质里最深层的驱动力是希望自己具有重要性，所以在与人交际的过程中，你希望别人怎样待你，你必须先怎样去对待别人，舍此，别无他途。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



塑造自己的人格魅力

当我们还处于做梦年龄的时候,常常梦想有朝一日能写出一部最伟大的小说来。想象别人是如何赞赏那本书,如何听到掌声,如何嗅到那永远的荣耀。想象自己要穿什么样的衣服外出交际,所到之处,别人是如何赞美、追捧,甚至不断引用自己讲过的话。

我们想了很多功成名就后的美好前景,就是从来不曾想过可能会遭到的困难,或是那些沉闷辛苦的工作,那些在创作过程中所要付出的泪滴和汗水。我们想的都是有关荣耀的报偿,而不是如何努力去赢得这份荣耀。

像这种少年时期的稚气行为,可以说是典型的"一颗寂寞的心灵想要得到友谊",或是"想要与他人建立良好关系"的心理表现。只是,我们把次序弄错了——我们是希望别人先来喜欢我们,却不曾想如何才能让人喜欢。

我经常听到许多人在埋怨:"我性情过于羞涩,很难引起别人的注意"、"没有人会对我感兴趣的"或是"别人并不想认识我",等等。

不错,别人为什么要喜欢你呢? 这世界并没有义务非要喜欢你,或我,或任何一个人。有什么特别理由别人会特别选中你(无论是工作或社交的理由)? 除非我们具有他们所要的特质,否则,他们没有必要对你感兴趣。

中国的孔子曾经说过:"最重要的,不是别人有没有爱我们,而是我们值不值得被爱。"要想赢得别人的友谊或感情,先不必去担心别人是否喜欢我们,而是要用心去改善自己的态度,并提升自己值得别人喜欢的品质。

玛丽安·安德逊曾经很生动地描述她早期的生活:她那时事业失败,整个人意志消沉,委靡不振,几乎就要放弃自己热爱的歌唱事业。后来,凭借心灵的追求,她才逐渐恢复勇气和信心,准备继续为自己的事业奋斗下去。一天,她兴致勃勃地向母亲说道:"我要再唱下去! 我要每个人都喜欢我! 我要继续追求完美!"

母亲回答道:"好啊! 这是很好的志向,但是要知道每个人在成就伟大的事业之前,必须先学会谦卑。"玛丽安听了深受感动,因此决心在音乐造诣上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“力求”完美，而不是“想要”完美。“谦卑先于伟大”，这是母亲给她的最好赠言。

在好莱坞默片时代，以拥有狗明星“强心”而名噪一时的亚伦·卜恩，由于观察许多狗的动作和行为，因而写下一本极为轰动的畅销书——《写给强心的信》。他在书中说道，“强心”在拍片时，很能自娱自乐，完全不是为了报酬而工作，而是出于它本身的喜欢。好几次，现场根本没有人要求它表演，它却一直表演得兴高采烈，可见它丝毫不是为了报酬或奖赏而工作。这就是它能成为明星的小秘密。卜恩先生另外告诉我们一个小舞星的故事。那个小女孩在试镜的时候十分紧张，几乎没有勇气出场。

卜恩告诉她：“不要去揣想试镜的结果，只要高高兴兴地跳舞就是成功。”

果然，那女孩不再紧张，并且试镜之后获得录用。

是的，赢得别人注意和喜欢的最好方法，就是不必去担心结果如何，或在意别人是否喜欢我们。只要我们开始采取行动，努力去实践应该完成的事项即可。正如威廉·奥斯勒爵士所说的：“不必为模糊不清的未来担忧，只要清清楚楚地为现在努力即可。”

著名作家荷马·克洛维是我的好朋友，他深谙交友之道。凡是遇到他的人，无论是清洁工、百万富翁、妇孺老幼，都会在与他相处 15 分钟之内，对他产生好感。为什么呢？他既不年轻，又不英俊潇洒，更不是百万富翁，他有什么魅力可以吸引人呢？很简单，因为他一点也不矫揉造作，并且能让别人感觉到他真心地喜欢和关心他们。

小孩会爬到他的膝上，朋友家的仆人会特别用心地为他准备餐点，而且，假如有人宣布：“今晚荷马·克洛维会到这里来！”那么当天的宴会一定没有人缺席。除了朋友间深厚的感情之外，荷马·克洛维的家人也十分敬爱他。他的妻子、女儿，还有好几个孙子孙女，都对他称赞不已。

究竟这位作家是如何赢得这种幸福的？说来其实很简单，那就是待人诚恳、关爱他人而已。对他来说，对方是什么人或做什么事，他都不会在意。只要是身为一个人，对他便意义重大，值得他付出关爱。每次他遇见陌生人，很快就能像老朋友一样交谈起来，他并非只谈自己的事，而是尽量谈对方的事。他借由问问题，就可以知道对方从哪里来，要做什么事，有没有什么家人，等等。他不会唠叨个不停，只是向对方表示自己的兴趣和关心，以此建立起友谊。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这种方法屡试不爽，连觉得人生无趣的人都会像阳光下的花朵一样尽情绽放。正如约瑟夫·格鲁大使所说的："外交的秘诀仅有5个字：我要喜欢你。"

荷马·克洛维从不担心要如何结交朋友，因为他已经跟每个他遇到的人结为朋友。他不在意别人是否喜欢自己，而是一心一意地去喜欢别人，结果反而有"无心插柳柳成荫"的效果。

有经验的销售人员一定都知道，假如你一直担心生意是否成交，则一定会造成心理负担而不能好好表现。大众食品的董事长哈利·布里斯在大学时代，曾经靠推销缝纫机来赚取学费。布里斯先生认为，好的销售员不会去关心买卖是否成交，而是专心一意地服务顾客。

假如销售员的注意力集中在服务顾客，其带来的效果不可估量，也比较容易被接受。试想，谁会拒绝别人来帮忙解决问题呢？

布里斯先生说："我现在常常告诉销售员，假如他们每天早晨都先这么想过一遍：'今天，我要尽可能地去帮助别人解决问题。'而不是认为：'今天，我要尽可能多做几笔生意。'那么，他们会更容易与顾客沟通，生意自会成交。那些致力于帮助别人解决问题，使别人能活得更好、更快活的人，才是真正最好的销售人员。"

我们玩高尔夫球的时候，眼光通常都集中在球上。我在教导学员如何与人沟通的时候，则通常告诉他们把注意力集中在所要传达的信息上面。假如你遇事过于在意成效，就容易产生紧张、害怕、表达不良等副作用，结果反而适得其反。

我自己也是尝尽苦头后才得到这个教训的。由于我的胆小，因此惹得别人特别喜欢欺负我。像餐馆的侍者、火车站的脚夫、计程车司机等，他们都经常喜欢吓唬我。此外，我也不是个公开演讲的料子，要我站在别人面前讲点话，我花费的精力大概和别人主持大型的会议差不多。

几年前，我准备发表演讲，当时的听众据说相当难缠。我事前与一位好朋友共进午餐，其间，免不了流露出紧张的情绪。"假如听众不同意我讲的话，我该怎么办？"我神经兮兮地问那位朋友。

"不错，"朋友回答道，"他们为什么要喜欢你呢？你能帮他们什么忙？你认为自己要讲的话很重要吗？"

我承认那些东西对我来说，的确意义十分重大。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“很好，”她继续说道，“我倒不觉得听众喜不喜欢你有什么重要。重要的是，你有没有把想表达的信息传递出去。至于他们喜欢或讨厌你，又有什么关系呢？至少，你已完成了任务。”

朋友的这番话，改变了我对演讲的整个看法。现在，每当我准备发表演讲的时候，都会在事前先静心祷告：“神啊，求你帮助我传达出对听众有益的信息来，让他们有所收获，满心欢喜地回家。”这样的祷告对我十分有用，而我也的确希望能对听众有所帮助。这样的祷告使我谦卑地认识到自己只不过是个传达某些信息的讲解员，而不是要显露自己的学问或风采。我的目的是要带给听众一些鼓舞性的思想，以期对他们的生活有所助益。

得到友谊的最佳方法，是必须注重施与，而不是获得。但应该是亲自赢取得来，而不是靠一时的吸引或哄骗。所谓赢取友谊的手段并不是指勾肩搭背、与人攀谈、动作滑稽或讲些逗趣的笑话等，那应该指的是一种平和的心境，一种处世的态度或是一种愿意把自己的爱、兴趣、注意力及服务精神奉献给他人的愿望。

这听起来是不是很像牧师的布道内容？不错，我们的文明越进步，就越发现在几千年前的宗教信仰里，早已经详细说明过这些事实了。

《来自史洛夏普的少年》一书的作者休士曼，可以说是英国杰出的知识分子。他身兼诗人、评论家、演讲家和教师等多重身份，一向不喜欢教条和所谓的“宗教传说”。但有一次，他在演讲中却这么提道：“我认为人类史上最有深度的一句话是：‘那些想挽救生命的人，往往会失去生命；而那些失去生命的人，对我来说，其实是挽救了生命。’”

休士曼讲的是有关艺术、美学的精神，强调创作型艺术家应当看重创作本身，而不是创作所可能得到的报偿。上面的一席话，不但对艺术的理论属实，而且对事业、对赢取友谊、对人类各方面的种种努力亦是属实的。我们必须把首要的事放在前头，如：要想赢得爱情，先要值得被爱；要想赢得友谊，先要表示友善；要想赢得别人对我们的注意，就得先要对他们发生兴趣，没有什么方法可以一劳永逸。

当然，为了要得到友谊和爱，我们必须先得认清一个道理，那就是“施与比接受更有利”，然后把这种认知用实际行为表现出来。我们不能只是把金矿藏在内心，黄金必须被使用才能显示其价值。像《圣经》所说的：“由所结的果子，便可分辨出他们来。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不错，夫妻间深厚的感情不必常用言语表达出来，但是，如果这种感情也不用其他方法来呵护的话，很可能就会因失去滋养而干枯掉。我们常听许多妇女言道，当她们亲爱的丈夫因为某件小事表达谢意的时候，她们是多么高兴啊！

爱是人类能够进步的基础，也是我们与他人交往的桥梁，更是衡量一个人是否成熟的依据。我们必须设身处地地为别人着想，要有“人饥己饥，人溺己溺”的敏感。这就是“同情心”，是我们与他人“同在”的一种感觉。同情心能使你对弟兄情谊有真正的体会，也是人与人之间“四海一家”的感情联系。同情心使人类能够摆脱奴隶制度，迈向真正的文明。假如我们想与他人维持成熟的人际关系，同情心可说是一种必备的感受能力。

如果你想让别人喜欢你，必须先提升自身的魅力，使自己值得别人喜欢。



复制卡耐基

每个人都有自己独立的人格，你没有理由无缘无故地奢求别人主动来喜欢你，你必须端正自己的心态，提升自己的人格魅力，才能使自己具备招人喜欢的特质和品行，才能赢得他人的关注和青睐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第六章

成功演讲实用手册

做一个普通的演讲者很容易，然而做一个成功的演讲者却需要不断地努力。只有在不断地学习中、实践中，慢慢领悟演讲的真谛，才能成功。你想成为一个众人羡慕的成功演讲者吗？那么，从阅读此章开始吧。

争取每一次实践机会

1912 年，举世闻名的“泰坦尼克号”在北大西洋沉没，也就是在这一年，我开始创办公共演讲课程。迄今为止，已经有 75 万多人毕业于这门课程。

在第一期卡耐基培训班开始之前的示范会上，人们有机会当众说出报名参加这个班的理由，以及希望在培训中得到什么收获。答案千奇百怪，但绝大多数人都有一个基本要求：

当我在公开场合讲话时，我都会窘迫和胆怯，思维混乱，注意力难以集中，最后竟然忘了自己所要表达的主题。我希望重树自信，保持镇静，学会站着思考。我要学会理清思路并使之符合逻辑。我希望在公众面前讲话能思路清晰、有说服力。

你是否也有过同样的感受？你是否也有这样一个小小的愿望——能在公共场合谈吐得体，使自己的语言更有说服力？

我相信你也这样想过，因为你已经开始阅读本书。

我的一生几乎都在鼓励人们战胜恐惧，建立勇气和信心。在我的课堂上发生的奇迹，如果写成故事，已经可以出版许多本书了。但我认为这不是解

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



决问题的关键。如果你掌握并坚持使用我在这本书中提到的指导方法，那么，我相信你一定能成功。

你是否经历过这样一个尴尬的情形：站着面对听众就失去了坐着面对他们时的思考能力；站起来面对听众发表演讲时，身体却在不听使唤地发抖。当然，这种令人沮丧的局面是完全可以改变的，培训和练习将会治愈怯场并给你以信心。

本书将帮助你实现这一目标，它不像一本传统意义上的教科书，而是我培训成人成功演讲经验的总结。你所要做的就是合作，按照书中提供的方法，付诸行动。

为了尽量理解本书的内容，并且迅速地加以吸收利用，我为你提供了以下四个阅读"路标"。

克服内心的胆怯

历史上，公共演讲曾作为一种高雅艺术，非常讲究修辞和准确得当的表述。那时，想成为一个公认的、有天赋的公共演说家并非易事。现在，公共演说已成为一种大范围的交谈，我们常常在宴会、厨房或通过电视和广播听到别人直截了当的讲话，这些从日常意义上构思出来的讲话，力求传达的是一种平等交流的感觉，而不是居高临下的训示。

能力并不重要，没有天生的演讲家。公共演讲始终不是一门封闭的艺术，掌握它并不困难。我的执教生涯几乎全部用于向人们证明：在公共场合讲话其实很简单，同时提供一些简单可行的建议。对于这一点，1912 年我在纽约开课时，并不比我的第一批学员知道得更多。那时我按照自己在密苏里沃伦斯堡大学讲课的方法进行教学，但是我很快就发现这并不合适，我培训的是商界人士，而非大学一年级的新生。把韦伯斯特、布克、皮特当做他们学习的榜样毫无用处。我的学员需要的是拥有足够的勇气在商务会议上作一个清晰连贯的报告。不久我就扔掉课本，直接走上讲台，用一些实例讲解，并与学员一道训练演讲。直到他们能够做一个令人信服的报告，我知道自己的方法奏效了

我家以及我在世界各地的办公室里，收到了多如牛毛的感谢信。它们有的来自工业界的领袖，有的来自州长和国会议员，有的来自大学校长，也有的来自娱乐界的明星。在这些信件中，还有数万封来自家庭主妇、矿工、教师、经理人、普通工人、协会成员、大学生和职业女性等名不见经传的男女。所有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这些人都有增强自信的需要，都希望自己在公开场合发表的言论能够得到认可。

写到这里，我想起了一个人。当时，他的事例给我留下了很深的印象。

这个人名叫根特，是加利福尼亚州一个成功的商人。很多年前，在刚参加我的讲座后不久，他邀请我一起吃午饭。他告诉我："我尽量避免在各种集会上讲话，但现在我是一所大学的理事会主席，这要求我必须主持这个理事会的会议。您觉得我这个年纪还可能学会演讲吗？"

很多学员存在类似情况，我让他坚信自己。

3 年后，我们再次共进午餐。我问他我的预言是否正确，以此提醒他回忆 3 年前我们之间的谈话。他笑了，拿出一个红皮小笔记本。翻开笔记本，上面记录了一份关于此后数月内演讲安排的清单。他坦言："在这些场合公开发表演讲的能力，和从演讲中体验到的快乐，以及我为这个社会所做的额外贡献，都是我一生中最值得自豪的事情。"

根特先生向我展示了他最得意的一张牌。他所在的教会曾邀请英国首相来费城演讲，这位稀客发表那个著名演说的主持人就是根特先生。

简直难以想象，这个人 3 年前还在怀疑自己是否有演讲的天分！再举一个例子。

一天，大卫·古特瑞奇先生来我的办公室，对我说："每次演讲我都会因为胆怯而变得口舌生硬，始终如此。身为董事局主席，我一定要主持会议。多年来，我和董事局全体成员相处得十分融洽，在我们坐着的时候沟通会十分顺畅，可一站起来，我会畏惧，几乎说不出话来。我不大相信你能改变我，因为问题很严重，时间太久，根深蒂固。"

我告诉古特瑞奇先生，如果他能够定期来听我的讲座并遵循我的建议，我保证几个星期内他就可以在别人面前谈吐自如了。

于是，他对我说："如果可以，那我将是这个国家最幸运的人了。"古特瑞奇先生参加了我的培训课程。

3 个月后，我请他参加在阿瑟特饭店大厅举行的有 3000 多人参加的聚会，让他现身说法，告诉人们他在这门课程中的收获。演讲前，我只要求他讲两分钟，可是面对 3000 多名听众，他竟讲了足足 11 分钟。

我的讲座上有成千上万个类似的奇迹，这门课程彻底改变了那些学员，他们中许多人与从前相比简直是天壤之别，很多学员日后飞黄腾达。这种改

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



变有时只因为一些关键的谈话。再听听马里奥·劳泽的故事吧。

几年前,从古巴寄来的一封电报放到了我的办公桌上。上面写道:“如果你不回复我的电报,我就不来纽约接受演讲训练。”落款是“马里奥·劳泽”。他是谁?我左思右想都觉得没有听说过这个人。

当马里奥·劳泽先生来纽约时,他告诉我:“哈瓦那乡村俱乐部准备为创建者庆祝50岁生日,我的角色是在晚会上为创建者颁发银质奖杯并发表演讲,但我从未做过公共演讲,尽管我是一名牧师。如果这次演讲失败,我和太太在交际场上就无法立足了。只有3个星期的时间准备,这使我忧心忡忡,因为它甚至会降低我事务所的信誉。这就是我为什么从古巴远道而来向您求助的原因。”

在这3个星期里,我让马里奥·劳泽穿梭于各个班级,每天演讲三四次。3个星期后,在乡村俱乐部那场重要的集会上,他的演讲出类拔萃,《时代》杂志的报道中说,“马里奥·劳泽有一副铁嘴钢牙”。

这就是传说,同时也是20世纪战胜恐惧的伟大奇迹。

树立远大理想

根特先生在公共场合发挥刚刚学会的演讲技巧时充满了热情。他向我描述了当时的心情,我知道他的收获正是我一直坚信的某种重要因素,帮助他走向成功。根特先生听取了我的指导,并满怀信心地身体力行。然而,我更确信他这样做的原因是内心的愿望和信念,使他坚信自己一定会成为一个成功的演说家。他对未来充满向往,并努力去实现。这也正是你当前需要做的事情。

联合国教科文组织主席阿连曾撰写过一篇题为《口才与商界领袖》的文章,这篇文章发表在《演讲季刊》上。他写道:“在商业竞争的历史中,许多人正是因为在演讲台上出色的表现而崭露头角。多年以前,一个年轻人发表过一场完美的演说,当时他还是堪萨斯州分公司的主管,而现在,他已经成为公司的销售副总裁。”

后来,我听说这个副总裁,最终坐上了国家现金注册公司董事局主席的宝座。谁都不曾想到,一场演讲会带来革命性的转折。

在我多次巡游世界的经验中,发现很少有什么东西能比用语言的力量更能抓住听众的心理。一位毕业学员说:“演讲开始的前两分钟我总是张不开嘴,但在结束前两分钟让我停下来则更难。”现在请想象你站在众多听众面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



前，作为一个被邀请发表演讲的人。想象自己充满信心地走上前去，讲堂里一片寂静；观众被你深深吸引，一直跟随你的思路；走下演讲台后，你听到雷鸣般的掌声。我相信这种感觉如同魔法，将给你带来最大限度的喜悦。

威廉·詹姆斯是哈佛大学最优秀的心理学教授之一。他说过的六句话可能会对你的人生具有深远的意义。他说：

无论做什么事，激情都至关重要。如果你非常在意结果，你必然会如愿以偿。如果你希望自己优秀起来，那么，毫无疑问你会变得优秀。如果你希望自己富有，那么，你终将跻身于富人阶层。如果你希望自己学识渊博，那么你必然会成为一个才华横溢的学者。同时，你要做的是脚踏实地、心无旁骛地投身于这些理想，不能把心思用到与之不相干的事情上。

这项培训可以激发你的自信。一旦你发现自己居然也能够站在听众面前滔滔不绝，就会有信心与人单独沟通。参加成功演讲培训的人往往腼腆内向，当他们能站在同学面前演讲而发现天没有塌下来时，就会明白腼腆和害羞简直幼稚可笑。接着，他们刚刚学习到的镇静就会让家人、朋友、商业主或顾客、委托人刮目相看。

前不久，关于公共演讲训练在生理和心理上给人带来的益处，我曾请教前美国医学协会主席、亚特兰大的外科医生大卫·奥曼博士。他笑了笑，开了一个处方：

此药药店无售，仅被自己收藏；如果你觉得自己没有，那么你就错了！

我也有一副处方与奥曼博士的药方如出一辙，每读一遍，我都受益匪浅。全文如下：

学会让别人理解你的想法和心情。学会向个人、集体、公众有条不紊地表达你的思想、见解。在不断地尝试努力之后，你最终会给别人留下十分深刻的印象。

这个药方会让你从各方面受益。学会与人沟通，你增强了信心，同时性格会更加温和，这意味着你的情感状况良好，身体也会更加健康。我并不知道公共演讲对一个人最终会产生怎样的效果，然而，我非常清楚公共演讲的确有益于健康。我个人的体验是：如果你能够做到对几个人或者更多的人讲话，那么你会越做越好。你会感到精神日益振奋，渐渐发现自己的独立性，而这些感觉没有任何一种体验可以代替。

这些感觉是那么奇妙，任何药物都没有如此效果。记住威廉·詹姆斯的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



那句话："如果你非常在意结果，你必然会如愿以偿。"

勇往直前，战胜恐惧

在一个电台节目中，主持人让我用三句话总结我所学过的最重要的课程。我的回答是："最大规模的课程是人类思考的重要性。如果我知道你内心的想法，那么我就彻底认识你了，因为你的思考使你区别于其他的人。如果我们的思想改变了，我们自己也就不再是自己了。"

现在，你已经认识到了这项培训的目标是增强信心和培养有效沟通的能力。那么，此时你要做的是从正面思考你努力之后获得成功的可能性。你要在众人面前努力表现就必须乐观。提高演讲能力的开始，是每一个单词、每一个动作。

让人耳目一新的演讲是一种挑战，它要求你执著于自己的理想。有一个故事告诉了我们这种执著的必要性。

这是一个普通员工在管理阶层一路晋升的事实，已成为商界传奇。然而，当年他读大学时第一次站起来回答问题时却非常失败，他的回答语无伦次。一次，教师布置了五分钟演讲，他甚至连一半都没有完成就落荒而逃。

但这个年轻的学生并没有因此而失去信心，之后他卧薪尝胆，立志做一名优秀的演说家。他发愤图强并持之以恒，最终成为一位政府高级经济顾问。这个人就是克莱伦斯·兰德尔。

他在一本极富思想性的著作《自由的信念》中写道："如果统计我的演讲生涯的成绩，我的军衔可以从左袖口一直挂到右袖口。我曾参加制造业协会的午宴，在商业协会、旋转俱乐部、基金筹措会、男生校友会，以及所有其他团体进出。在密歇根斯堪纳的一次爱国主义的演讲中，我竟然说服自己参加了第一次世界大战。为了慈善捐助款项，我和米奇·尼针锋相对；为了教育问题，我与哈佛大学校长詹姆斯·布莱特·克南特、芝加哥大学的罗伯特·赫臣激烈辩论。我甚至用蹩脚的法语进行过正餐后的演讲。"

"我知道听众想听到什么，怎么说他们更容易接受。一个人若在商界身担重任，只要他愿意，学会这种能力就不在话下。"

我十分赞同兰德尔先生的说法。个人对成功的强烈愿望是成就一位优秀演说家的关键因素。如果你的这种意愿能被人感受到，那么我几乎可以断言，你在掌握良好沟通技巧的进程上已经迈进了一大步。

我的一位学员是美国中西部地区的建筑工人，他为一次演讲准备了一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



夜,然后胸有成竹地说自己一定要当上全美建筑协会发言人。说这话时他一点儿也不觉得自己是在夸海口。他唯一的愿望就是走遍美国,告诉所有人他在事业上的成就和所面临的问题。他就是乔·哈斯迪科,他成就了自己的事业。他无以复加的诚挚让我为之骄傲,他要学会评说时政,关乎当地福利,更关乎国家政策。他坚持自己的理想,认真地准备演讲,不断地进行练习,即使是在工作最为繁忙的时候,也不曾缺课。他进步的神速能把自己都吓倒,两个月内他就成为班上最杰出的学员之一,最终他成为全美建筑业协会主席。

当恺撒率领古罗马军团从高卢横渡英吉利海峡登陆英格兰时,他是怎样给自己的军队树立不败的信心的呢?他的做法富有智慧:把自己的军队驻扎在多佛港口的山崖上,让士兵从200英尺的高度俯瞰汹涌的波涛,让他们目睹自己的船只已经被火舌吞噬。身陷敌境、破釜沉舟的士兵,唯一能做的就是前进、打倒敌人。

这正是恺撒大帝精神的精华所在。为何不学习这种必胜的信念以打倒你在人前的恐惧呢?要想将你的消极思想付之一炬,就得关上身后的门,不给自己退路。

争取每一次实践机会

当年,我在基督教青年会讲授的课程已经被修改得面目全非,连我自己都不认识了。因为年年都有新想法编入讲义,去掉陈旧的东西。这门课始终贯彻的一项原则是:要求每一位学员当着同学的面站立演讲至少一次,更多的人是两次。为何这样呢?我们总不能站在岸上练习游泳,同样,不在公共场合练习说话就不能学会公共演讲。

曾有人问乔治·波拿德·肖是怎样做到在公众面前演讲如此出色的,他回答道:“就像当初学滑冰一样,固执地摔跤,直到习惯为止。”肖恐怕是伦敦城里最胆怯的人之一。他在冒昧地去敲门之前,往往已经在泰晤士河岸上徘徊了至少20分钟。他坦言:“极少有人像我这样被胆小折磨着,更少有人被折磨得焦头烂额。”

最终他找到了克服恐惧的最可行也是最便捷的方法,那就是把弱点转化成优势。他加入一个喜欢辩论的圈子,在伦敦的公开辩论会上,他每一次都踊跃投入舌战。这最终使他成为20世纪上半叶最自信、最引人注目的雄辩家之一。

只要你愿意,机会俯拾即是。参加各种社团,志愿为政府部门充当发言

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人，随时准备投身于民间集会，哪怕仅仅是对某个提议表示赞同，给学校的周末班补课。试着像一个侦察员那样伺机而动，只要有机会，就毫不犹豫地加入那些群体。环顾四周，几乎所有商业的、社会的、政治的、业内的活动都在向你挑战：站出来，大声说出你的观点！你想知道自己到底有什么潜力，那就大胆地表达出来吧。

一位年轻的执行官曾对我说："这些我都知道，但我在苦闷的学习过程中总是却步。"

"苦闷？"我回应道，"忘掉苦闷吧！只要具备了征服精神，就根本不会感到任何苦闷。"

"什么样的征服精神？"他问。

"冒险精神！"我答道。我还告诉他，公众演讲的成功会使孤僻的性格随之改变。

"我愿意尝试，我接受这种冒险的挑战。"他说。

阅读这本书，并把这些"路标"随时付诸实践，你也就接受了这种冒险的挑战。你会发现在这个冒险活动中，指引着你前进的是自己的判断和想象，它将彻底地改变你的一生。

复制卡耐基

要想在公开演讲中保持镇静，做到站着思考，你必须克服内心的恐惧，为自己树立一个远大的目标，对成功怀有强烈的愿望，并争取每一个可能的锻炼机会。

成功演讲的捷径

前些天，一个朋友建议我收看一档收视率超高、有关家庭主妇的午后节目。我看过几期节目后就被深深吸引了，尤其主持人的做法很令我欣赏，他让每一位节目参与者都有发言的机会。那些观众当然不是什么职业演说家，也从来没有受过沟通能力的专门训练，甚至他们中间有人会犯语法上的错

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



误，可他们的确非常有趣。他们开口对着镜头说话没有紧张感，相反却说得相当吸引人。

他们为什么会表现得如此坦然？我深知答案，而且，这正是多年来我一直用来训练学员的方法。作为普通身份的演说者，他们确实抓住了观众的注意力，因为他们本人就是所演讲故事中的主人公，他们回忆一个个尴尬或者美好的场面，还有与爱人第一次相遇的过程。在他们那里，根本没有诸如引言、正文以及结论等八股结构，连遣词造句、语法文风都变得不重要。然而他们全神贯注于要讲的故事，恰恰是这一点吸引了全国的观众。我的观点是，公共演讲的捷径有三条准则：

准则一：要讲述亲身经历或经过自己思考的事；

准则二：要对自己的选题充满热情；

准则三：要设法让观众与你产生共鸣。

讲自己熟悉的事

几年前，卡耐基训练班的教师们曾在希尔顿饭店召开了一次会议。一个学员在会上以这样的话为开头：

自由、平等、博爱，是人类最仁慈的词汇。失去自由，生命就失去了意义。试想如果你的自由完全被限制，你将拿什么去生活？

培训班的教师疑惑地打断了他的演讲。教师问他，你拿什么来说服自己相信以上的话，你能否拿出证据或者让亲身经历来印证所言非虚呢？于是接下来他讲了一个震撼我们的故事。

他曾是一名法国地下斗士，包括家人也都受牵连，受尽纳粹的欺侮和迫害。他给我们讲述了他们一家人是如何在秘密警察的严密盘查之下机智过关，并最终来到美国的。最后，他说："今天，我走在密歇根大街上然后来到这里，我随意进出。我路过警察的身边，他也没有盯住我。我走进这家饭店大门，不需要出示身份证。等会议结束后，我可以去芝加哥的任何其他地方。相信我吧，自由，值得我们为它战斗！"

他的话音一落，全场起立，雷鸣般的掌声随之响起。

建议一：讲自己对生活的感悟

凡是讲述自己对生活感悟的，没有不引人入胜的。但从经验上看，要使演讲者明白这个道理并不容易，因为他们认为个人的经验太过琐碎和自我。他们宁愿挖空心思找些普遍适用的概念和哲学原理。但是那些大而空的东

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



西只能使听众昏昏欲睡。好比我们正盼望着晚报上有见解的新闻，他却端上来一篇放之四海而皆准的社论。我们不拒绝听社论，但是得分听谁说，如果他是编辑或者报纸的老板还差不多。

据说爱默生总愿意聆听任何人的倾诉，无论对方处在多么低微的地位。他认为自己总能从周围的人身上有所收获。我听过的倾诉大概比任何西方人都多，并且我可以明确地告诉你，只要是他在讲自己对生活的领悟，我从来都听得津津有味，无论内容是多么的琐碎。

在此，我需要作一个补充说明。几年前，我们的一位教师开办了专门面对纽约市立银行高级职员的公共演讲培训课程。这个班的学员由于事务繁忙，无暇充分准备演讲，或者说对准备这件事本身就没有信心。

一个星期五，一位与上级银行有往来的先生，我们姑且叫他杰克逊好了，看到已经到场了40多个同学，而他尚未确定演讲主题。在来上课的路上，他在街边的书报摊买了一本《福布斯》杂志，然后乘地铁到美联储上课。他在杂志上读到一篇题为“你只有十年的时间去成功”的文章。并不是他多喜欢这篇文章，而是他的课程需要他不得不说些什么。

一个小时后，他站起身试图把这篇文章的内容讲给在座的同学。结果可想而知。

他没有时间充分理解自己想要说的内容，那些内容也仅仅停留在他的“想要说”上。他演讲的内容没有实质性的东西，因而成为一种宣泄，他的态度和语调表现出这一点。他自己对话题尚且没有深入了解和认识体会，还怎么指望听众比他更印象深刻呢？他不停地引用原文，说作者说了什么。演讲下来的结果是，《福布斯》杂志给听众留下了深刻的印象，但大家对杰克逊和他的演讲本身印象模糊。

演讲后，培训班的教师提醒说：“杰克逊先生，我们的兴趣不在于那篇文章的作者，他既不在场，也与我们不相识。我们想了解的是你和你的想法。把你自己的想法说出来，管别人怎么说干什么？你的演讲是属于你自己的，内容也应该属于你自己，下周还是这个话题，给我们再来一遍吧。重新读读那篇文章，看看它是否真的符合你的观点。如果是的，那么就换成你的观察和经验来解释一番；如果你不能苟同，那么就说说你的理由。让这篇文章成为一个引申话题的东西，其他的内容用你自己的故事和观点去展开。”

杰克逊重读了那篇文章，结果他发现自己的观点与作者完全相左。他在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



记忆中搜索证据，以支持自己的观点，并凭借自己多年来担任银行部门主管的经验来找出论点。第二周，再次轮到他发表演讲时，他的理念和想法因为他的个人经验变得非常丰富合理。他没有把那篇文章照本宣科地给我们复述一遍，而是用自己的经验和语言表达自己的观点。可想而知，这前后两次演讲，哪一个更能打动观众！

建议二：从自己的经历中寻找主题

一个偶然的情况下，应学员们的请求，培训班的教师在纸条上写出他们认为初学者可能面临的最大难题。对这些纸条统计后我们发现，在培训班开课伊始，教师们最频繁面临的难题就是：引导初学者找到适当的话题。

究竟什么样的话题是合适的话题呢？回想你的生活经历以及知识背景，从这些具体的东西里升华为文字的理论，就是适合你的主题。让心回到记忆里去，寻找曾经给你的生活带来意义并留下深刻印象的事情。几年前，我们曾对吸引听众注意的话题作过专项调查，发现最具吸引力的几个话题都是关于特殊的个人背景的。例如：

幼时成长经历。与家庭环境、童年往事、学校生活相关的题材，必然能够扣人心弦。因为我们愿意听到的，总是别人在成长过程中如何面对和克服的困难。

在任何情况下，都要尽可能把童年生活加入到演讲中。你还可以引用众所周知的戏剧、影片和故事，以及人们早年遭遇的一些苦闷。怎样肯定人们对我们的童年时代有兴趣呢？我们可以这样衡量：如果一件事对你来说经年难忘，回忆起来仿佛就在昨天，那毫无疑问，听众也一样乐于听到。

个人的奋斗史。这种经历讲起来充满人文关怀。比如，回顾自己当年为理想而奋斗的事迹；你曾经在特殊领域的从业经历；你经历了怎样的坎坷波折后终于成就了自己的事业。告诉听众在当今日益激烈的竞争中，为了朝着目标前进，你所应对的困难、你的梦想和最终实现的成功。真实再现一个人的成长经历是最有保证的话题。

你的个人乐趣和娱乐。这方面的话题与众不同，所以显得丰富多彩，也不失为好话题。讲讲仅凭借爱好为出发点去做的事情，也是有把握的。讲述某些发自内心偏爱的东西，会使你充满激情。

特定的知识背景。特定领域的工作经验会使你成为这方面的专家。即使谈的只是自己的工作，以及你工作的经验和心得，听众也会充满尊敬而集

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



中注意力。

特殊的经历。你与某位大人物会过面吗？你是否冒过枪林弹雨、体验过生死悬于一线的时刻？你的一生中有沮丧到无以复加的时刻吗？这些都是演讲的极好题材。

信仰与信念。你曾经劳心费神地思考：对当今世界所面临的形势，自己应持有怎样的态度。你曾经对一件事情足够重视，并为此付出大量的精力和思索，你当然有谈论它的资格。不过，在讲述它时，别忘了举例来佐证你的信念，听众不喜欢陈词滥调来敷衍整个演讲。

关于演讲的准备工作，是回归内心、寻找信念。不必担心寻而不果，信念就在你的心中，追根溯源，你自然能将其发掘出来。也不要担心这些太个人化的问题有失偏颇、过于琐碎，使得听众昏昏欲睡。事实上，只有这样的演讲才令观众感动和愉悦，强于我听过的任何职业演讲家的作品。

只有谈熟悉的事情才能让自己有兴趣，使你真正地投入到话题中，找到公共演讲的捷径！

对演讲内容充满热情

你必须面对的问题是：自以为合适的题目是否适合集体讨论？一旦有反对意见提出来，你是否能满怀信心地应对自如？如果答案是肯定的，那你的题目就选对了。

1926年，我参加了在瑞士日内瓦举行的国际联盟第七次大会，当时还作了会议记录。最近，我无意间看到这些记录。在此摘录其中一段：

拿着稿子照本宣科的几位，把气氛搞得死气沉沉，其后，加拿大的乔治·沃思德爵士登台演讲。我注意到他并未携带任何纸张或字条，自然对其另眼相看。

他常常借助一些手势，全神贯注于自己的演讲。他真诚希望听众了解他正在谈论的观点，也衷心希望听众能被自己的信念所感染，这一切仿佛窗外的日内瓦湖那般清澈见底。他为我一向在公共演讲教学上提倡的那些法则，作了很好的示范。

我时常回想乔治爵士的讲演和他的真诚。只有你对选题充满真正的情感，这种诚意才在你的态度上表露无遗。菲舍尔主教是美国最具震撼力的演讲家，他从早年生活中领悟了这个道理。他在《充满意义地生活》一书里回忆道：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我曾经入选学校的辩论队。在“圣母玛丽亚辩论”的前一天晚上，我们的辩论指导把我叫到办公室劈头盖脸地大骂一通。“你真是个白痴！你可真的算是我们学校历史上最差的演讲者了！”

我觉得十分委屈，问道：“既然我是这样一个白痴，为什么还选我参加辩论队？”

他说：“挑选你是因为你的思想，而绝对不是看在你演讲水平的份儿上。到那个角落里去，找一段演讲词试着讲出来。”

我用一个小时跟那一小段演讲词折腾，最后，他问：“知道问题出在哪里了吧？”

“没有。”我说道。

于是，又过一个小时、两个小时、两个半小时，我几乎要崩溃了。他继续问：“还没找到吗？”

我说：“知道了，我在演讲时没有投入真诚，根本就心不在焉，我的演讲没有真情实感。”过了那两个半小时后，我终于灵感大现。

这是菲舍尔主教毕生难忘的一课，即如何将真实感情融入讲演。从此，他开始对自己要演讲的题材更加关注。

班上有学员告诉我：“我对什么事都觉得没兴趣，我的生活实在是乏善可陈。”

这时，训练有素的教师就会向他提问，你平常都做什么呢？他们的回答当然花样百出，有的人经常看电影，有的人打保龄球，有的人则在花园中种玫瑰花，还有一位学员平时收集有关火柴的书籍。

教师抓住了这点，开始询问他关于这个与众不同的爱好的有关问题，而他也渐渐开始产生了兴趣，滔滔不绝地讲述他的经历。他两手比画着，描述自己储存和收藏这些书籍的书房。他告诉教师，他的收藏中几乎包括了世界各国的火柴文献。可以看到，他对自己的这个话题有着十足的兴趣，他很自然地兴奋起来，最终教师打断了他的话说：“那你为什么在演讲时不说说这些事情呢？在我看来这有趣极了。”

这位学员说，他从来没想到会有人觉得他的爱好有意思！这位学员穷其多年的精力追求这一爱好，可以说已经到了狂热的地步，可他却不相信这个主题适合演讲，并否定了它的价值，认为不足为外人道。于是，教师诚恳地告诉他，检验一项主题能否作为演讲主题的唯一方法，就是问问演讲者自己对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这个主题到底有多少兴趣。于是,他以一个收藏家的姿态高谈了一个晚上,充分体现了他对这个主题的偏爱和了解。我还听说,后来,他在当地的各种午餐俱乐部去讲演有关火柴书籍的收集,获得了当地很多人士的认同和尊重。

对于那些希望快速学会当众演讲的人来说,这个例子正好为这一准则提供了证明。

激起听众的共鸣

演讲者自己要对演讲的内容充满热情,还得用同样的热情感染听众。历史上著名的演讲家都具有这样的素质,如同一个传播福音的圣者,把听众需要的东西给予他们。高明的演讲者都满腔热情,让听众对他的观点表示认同,鼓励他们分享演讲者的快乐,分担他的忧虑。演讲者必须以听众为中心,不能以自我为中心。要明白,讲演的成败并不取决于演讲者本人,而在于听众心灵的反响。

在提倡节俭运动期间,我为美国银行学会纽约分会训练了一批学员,其中一个人最初无法和听众进行沟通。为了帮助他,我们采取的第一步策略是使他由内而外对自己的演讲话题倾注热情。我告诉他,先把题目反复思考,直到自己对这个题目产生兴趣。我要他谨记,纽约的“遗嘱认证法庭记录”显示:85%的人过世时什么都没剩下;有3.3%的人过世后则留下了1万美元或更多的钱财。我要他举一反三,不是求人施恩,而是帮助他们做以前无法做到的事情,要他说:“我是为他们打算,让他们在晚年得以颐养天年,丰衣足食,并给予他们的老婆孩子以生活保障。”我要他记住,他从事的是一项很高尚的社会服务,他是一名建设者。

他反复思量后,这些话最终在他的脑海中沸腾起来。他的兴趣被唤醒,热情被激发,并真实地感到自己身兼重任。外出巡回演讲,他的信念得到了众人的回应和认可,听众与他一道分享节俭带来的好处,这一切源于他乐于助人的内在性格。他不再只是个脑子里装备着一些事实的演讲机器,他成了一名传教圣人,致力于有价值信仰的传播。

我在长期的教学生涯中,投入相当大的精力反思训练课程中有关当众演讲的艺术和技巧。这些课程是培训教师们将一些经验和知识长年累月地传授给学员,而使他们本人也能摆脱虚伪浮夸的窠臼。

难以忘怀的是我参加的第一堂演讲培训课。老师要我将两臂轻垂于身体两侧,掌心朝后,手指自然屈起,大拇指刚好接触腿侧。他教我如何举起手

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



臂，如何在空中画出优美的弧线，手腕也要优雅地转动，然后，张开食指，接着是中指，最后是小指。完成这合乎美学标准的全套动作后，手臂要回到原位，重新垂于双腿的两侧。这是一套十分乏味蹩脚的美学表演，缺乏演讲需要的热情和诚意。

老师并未教我如何将自己的个性融入讲演中，也不曾试着让我像个正常人，慷慨激昂地与听众推心置腹。

这三项准则，是我演讲训练全套方法的核心内容。你在本书的下文中还会看到这些原则。


复制卡耐基

演讲是一项富有创造性的活动，是灵魂碰撞的一种方式。在此，它有三条捷径可循：讲述发生在自己身边的熟悉的事；对自己的话题充满激情；激起观众与你的共鸣。

以细节打动人

多年前，一位哲学博士和一个曾服役于英国海军的人在我们纽约的一个演讲训练班里成为同学。这位博士是位大学教授，文质彬彬。那位退役海军是一个小摊贩，行为鲁莽。可令人困惑的是，那位小摊贩演讲的吸引力却远胜过这位学者。为什么呢？这位大学教授的演讲辞藻华美、姿态优雅，而且语速平缓、逻辑感好，但他的演讲缺了一个基本要素——具体化。

这位小摊贩习惯开门见山直奔话题的核心，观点清晰、表达具体，使人们了然于心。他那洋溢男子汉的活力，以及新鲜的用语，使他的演讲引人入胜。我举这个例子的目的，是想说，不管一个人接受正式教育到什么程度，只有语言做到具体明确，他所说的内容才能吸引人。

下面提供使你的语言引人入胜的四个步骤。如果你遵循这四个步骤去准备演讲，那么你会轻松地掌握好听众的注意力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



主题不能太分散

主题选定后，首要完成的任务是限定演讲内容的范围。有个青年人想要做两分钟的演讲，而他选定的题目却是“从公元前500年的雅典至朝鲜战争”，毋庸置疑，这是一个糟糕的选题！往往是他刚讲完雅典城的建造，就用光了时间不得不坐回原位。他本想在一次演讲中包罗万象，结果是听众根本不知所云。

许多演讲都是由于范围限定不明确，包含了太多论点而使听众觉得索然寡味。为什么呢？枯燥乏味的论点排列不能吸引人的注意力。如果你的演讲听起来好像世界大事年表，听众必然很快就心不在焉。

以“黄石公园旅行记”的题目为例，大多数演讲者会对公园做一个详尽细致的描述，于是，听众被拉扯着一会儿向东，一会儿向西。直到他讲完，听众也只是模糊地记着诸如瀑布、山岭和喷泉之类。如果他把描述对象集中到其中一个景点上，比如野生动物或者温泉，他的演讲一定会让人印象深刻！他也有足够的时间详细地为听众描述生动的细节，五彩斑斓的黄石公园也会浮现在听众眼前，哪怕是从未去过的听众，也会因他出色的语言表达而有身临其境之感。

注重细节，这个原则适用于所有的话题，无论是推销诀窍、蛋糕烘焙、税赋减免，还是弹药武器。在你演讲前，先要慎重筛选可用的素材，给具体话题一个拓展的界限，并保证不超时。在5分钟演讲中，不要奢望能够讲清楚3件以上的事。

丰富你的知识储备

一次有如蜻蜓点水般不求甚解的演讲，自然比探求事实真相来得容易。如果你在这时候偷懒，留给听众的印象就不会深刻，甚至毫无印象。限定演讲题目范围后，还要学会向自己提问，做到知己知彼、百战不殆，能够用权威的语气回答自己的选题，如：

个中的缘由是什么？

在实际生活中何时遇到这种情况，并证明过它是正确的？

我要证明的是什么？

为什么有这种现象？

回答这类问题时，就是在为自己的演讲作充分的准备。据说，植物学怪才路德·博潘为了培养出一两种最高级的品种而培植了100万种植物。这也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



同样适用于演讲。为自己选定的话题寻找100种思路，然后割舍掉90种。

畅销书作家约翰·肯特谈到写作或演讲的准备时这样说："当我实际需要一份素材时，我事先要求自己搜集10份甚至100份。"有一次，他的行动证明了自己的观点。

1956年，他准备写一系列有关精神病院的文章。他前往各地精神病医院，与院长、护士和病患者分别谈话。我的一位朋友曾协助过他的研究工作，他告诉我，医院的楼梯他们上上下下不知多少次，从这栋楼到那栋楼，每天都是这样子，走了数不清的路。而肯特先生也整理了许多本笔记，他的办公室里则堆满了政府和各州的报告、医院的调查资料和委员会成叠的统计数据。

那位朋友告诉我："他最终写了4篇短文，简单而生动，是最好的演讲题材。那几张文字，也许只有几百克重。而记得密密麻麻的笔记本及其他资料，生产这几百克最终产品的原材料，却一定有几十公斤重。"

肯特先生因为知道自己挖掘的是价值连城的矿石，他要求自己不漏掉任何一个角落。他全身心投入，然后提炼其中的金沙。

有一位外科医师说得很巧妙："我可以在10分钟内教会你怎样为盲肠动手术，而要花费4年的时间教你在临床出现问题时如何应对。"演讲也是这样：应当细致准备，来应对突发问题。比如说，由于前一名演讲者的观点与你的观点相同，这时，你不得不临时改变自己演讲的侧重点，或是在演讲结束后的讨论时间里应对听众的提问。如果你能尽快选好话题，并保证准备充分，你就有了动力去追求成功。

诺曼·托马斯是一位出色的演讲家，即使面对激烈的反对者，他也能掌握他们的注意力，最终让他们倒戈于自己。他如是说：面对一次至关重要的演讲，演讲者应该做到与主题合二为一的境界，内容在大脑里反复加以推敲。让他惊讶的是，他发现自己即使在街上走路、看报纸、上床入睡或早晨一睁眼，也会找到不少有价值的证据，或者台上的表达方式也都涌入脑海。平庸的演讲，其源头就是平庸的思考带来的条件反射，是因为你对题目的理解太肤浅了。

以故事充实演讲内容

鲁道夫·富利奇在一本讲授写作技巧的书里，有其中一章用了这样的开篇语："只有故事才会给阅读带来快感。"

故事性的描述手法，在公共演讲中也有吸引听众注意力的效果，就像给

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



杂志投稿一样。诺曼·文森特·皮埃尔说，自己最乐于用实例论证自己的观点。他在一次接受《演讲季刊》记者访谈时说："使用真实的案例，据我所知是演讲的最佳方法。它可以使你观点明确、有趣，并且有说服力。"

通常我总是使用好几个事例来为我的一个论点提供明证。阅读过我作品的人，会很容易发现我喜欢使用真实有趣的事例来论述我的观点。

那么，如何才能掌握使用实例的技巧呢？下面给你提供五种方法：人性化、个性化、具体化、戏剧化和视觉化。

建议一：谈话要有人情味

一次，我让在巴黎的一群美国商业人士以"成功之道"为题发表演讲。大多数人仅仅在理论上大谈成功的秘诀，还对努力工作、坚持不懈和远大志向的价值高谈阔论。

于是，我中途叫停这次演讲，说了以下的一席话：

切记，谁都不习惯听人家说教，演讲时要让听众产生愉悦的情绪，否则，你讲的话将失去意义。还要注意，世上最有趣的东西之一，就是妙趣横生的名人逸事。为此，请对听众讲述你们认识的两个人不同的经历，告诉他们为何其中一个成功了，而另一人却遭到失败。这样会激发听众听下去的热情。而且他们高兴之余，还能从你的演讲中获益。

在那个训练班上，一位学员一直认为激发自己和听众在演讲中的兴趣很难。然而，就在那天晚上，他明白了故事人性化的道理，向我们讲述了他两个大学同学的遭遇。

其中一个同学生性谨小慎微，他到不同的商店购买衬衫，并详细绘制统计表，以此比较不同衬衫洗熨、耐磨的能力，看看哪件更耐穿。他的精力都花在斤斤计较上面。大学毕业后，他好高骛远，不肯像别的毕业生那样从基层的职位做起。3 年后老同学聚会中，我们发现他还在守株待兔地等着好工作投怀送抱，唯一的成果是他的衬衫洗熨统计表。

接着，这个演讲者又用另一个同学的成功故事来对比：

第二个出场的同学不仅实现了当年所有的梦想，而且取得了更大的成就。这位同学平易近人，与大家关系融洽。虽然他毕业之后仅仅是一名绘图员，却有远大抱负，有成就大事业的信念，并一直为此等候时机。当时纽约世界博览会正在筹划中，他得知那里需要工程人才，便辞去费城的职务远赴纽约。他在那里与人合伙一道干起了工程承包的活儿。他们承揽了许多电话

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



公司的业务，这位同学也因此最终被世博会高薪聘请。

在他的叙述中，有许多好笑而充满人情味的细节，使得他的演讲妙趣横生。这个曾经因找不到合适资料而难以在演讲台上站立 3 分钟的人，竟然讲了足足 10 分钟。由于讲得十分精彩，连听众们都忘了时间，大家都意犹未尽。

当然，自己的生活经验才是这种人性化故事取之不尽、用之不竭的资源。

建议二：力求事例具体，增加可信度

故事中引用真人真事最好要做到指名道姓，但从故事主人公的人身安全和保护隐私的角度考虑，仍然有必要杜撰个假名。即使你使用的是像"史密斯先生"或"乔·勃朗"等这种很大众化的名字，也比使用"这个人"或"某个人"更加生动。姓名具有识别功能，正如阿道夫·富利奇所说："没有什么能比名字更能使故事有真实性了。"

试想，如果故事里的主角都是无名氏，会有什么样的结果？一旦你的演讲中出现众多名字与具体的称谓，人们便确信它值得一听，因为你的演讲已具备了妙趣横生的个性化元素。

建议三：用具体细节使内容更加丰满

你或许会说："这固然是个好主意，问题是引入多少细节才足够呢？"我们可以检验一下。检验的法则是新闻记者撰写新闻时遵循的"5W 公式"：何时(when)？何地(where)？何人(who)？何事(what)？何故(why)？若是你的举证要素也符合这个公式，那么你讲述的故事必然妙趣横生、引人入胜。我从《读者文摘》上摘下一篇有趣的文字来举例：

大学刚毕业后的两年，我一直奔波在南加州，担任铁甲公司的推销员。我奔波于各地的交通工具是运货车。一天，我得坐南行的火车离开勒德费尔，距开车还有两个小时。由于勒德费尔不是我的推销范围，因此我无权在那里进行推销。一年后，我就要前往纽约的美国戏剧艺术学院学习了，我打算在这两个小时的空闲时间里训练自己的表达能力。我在月台上昂首阔步，表演起莎士比亚戏剧《麦克白》里的一幕。我忽然张开双臂，表情夸张地咆哮："在我眼前的是一把匕首吗？它的握柄正对着我！来吧，让我握住你：我抓不到你，可我一直盯着你看呢！"

我正沉醉于自己的表演中，4 名警察突然朝我冲过来，问我为什么恐吓妇女。我感到莫名其妙，诧异程度不亚于他们指控我抢劫火车。他们告诉我，百米之外的某个厨房里有个家庭妇女正在透过窗帘缝隙观察我，被我这样的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



表现吓得不轻，于是打电话报警，闻讯赶到的警察恰好听到我在扯着喉咙和匕首对话。

我向他们解释，我其实是在演练莎士比亚戏剧，但是，直到我出示了铁甲公司的订货簿后才摆脱他们。

请注意，这则有意思的小故事怎样处理“5W”的。显然，它充满了杂乱无章、离题万里的细节。一旦演讲中充斥了画蛇添足的小事，听众的注意力势必被分散，很多言论根本不会带来任何帮助。

建议四：对话使演讲富有戏剧性

如果你要举例说明自己如何利用处理人际关系的技巧，成功地让一位顾客息怒，可能会有以下开场白：

前几天，有人气冲冲地闯进我的办公室，原因是一周前他订购的工具开始罢工。我向他保证说：“我们将尽力做好售后工作。”片刻之后，他的情绪平静了下来。看在我们真心诚意的份儿上，他不再纠缠。

这则小事十分详细，但是它缺少姓名和使事件灵活真实的对话。我们根据上边的建议修改一下：

上周二，有人“咣当”一声撞入我的办公室。我一抬头，看见的是查尔斯·波利可萨贝那张愤怒扭曲的脸。他可是我们的一位老顾客。我正要请他坐下，他已经怒不可遏地对我吼道：“艾德，你现在唯一能做的，就是马上派车把你们那混蛋洗衣机从我的地下室抬走！”我向他询问缘由，这个愤怒的人半天说不清楚。

“它根本不能工作，”他大声咆哮，“衣服全绞在一起，它唯一能做的就是把我老婆气得发疯。”我请他坐下，说明具体情况。

“我上班已经迟到了，没工夫和你啰唆，以后无论如何也别想让我到这儿来买家庭用具。我发誓，我再不这么愚蠢了。”他一边说，一边用手敲打桌子。

“听着，查尔斯，”我说，“你只要坐下来把详细情形统统告诉我，我保证满足你的一切要求，这样可以吗？”听了这话，他才答应坐下来，我们最终和平解决了这件事。

并非每一次演讲都能加入对话。你应该可以发现，上面引文中的对话，很具戏剧效果。演讲者若还有些模仿的天分，能够学当事人的语气声调复述，那效果更是非同凡响。此外，所引对话如果来自日常生活，那你的演讲会更真实，听众会更信服。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



建议五:展示演讲内容,使之视觉化

心理学家给我们的提示是:85%以上的常识,是通过视觉神经传输给我们的大脑的。公共演讲既是一种听觉艺术,同时也是一种视觉艺术。就充实细节和丰富内容而言,最好的办法就是付诸视觉。如果你把高尔夫球的挥杆技巧讲几个钟头,听众依然会稀里糊涂。但如果你站起来亲身表演一下怎样把球击入球道,那么对方立刻就会来了精神。同理,如果你用伸直臂膀来模拟飞机在空中的摇摆不定,旁观者必然开始担心飞机会不会坠毁了。

制造业界人士组成的培训班里有一次演讲,令我记忆犹新,因为演讲者展现给听众的视觉效果非常出色。他开了视察员和效率专家一个小玩笑,他模仿这些家伙们在检修受损机器时的举手投足,令人笑出声来,我即使在电视上也从未看到过如此生动的画面。当然,视觉的效果使人对那场演讲永生难忘。

给你提个好建议,扪心自问:“怎样才能使我的演讲充满可视细节?”然后尽量去展示,正如深谙此道的中国人说的:百闻不如一见。

以细节打动人

图像、图像、图像!它们就像你在空气中呼吸一样轻松自如,让它们点缀你的演讲,你的谈话会更富有趣味和影响力。

不知你是否注意到,那些百世流传的谚语,几乎都能够在你眼前构图。

一鸟在手,胜过两鸟在林。

不雨则已,一雨倾盆。

而那些一直沿用至今的古代比喻里,也都有同样的画面效果:

狡猾得像狐狸。

僵死得像一枚门钉。

像薄煎饼那般呆板。

坚如磐石。

你的眼睛乐于看到形象具体的事物,如此才可以在心中描绘出栩栩如生的图像。例如,当人们听到“狗”这个词的时候,就会想起这种动物大概的模样,或许是只短腿、长毛、耳朵下垂的小猎犬,或许是一只苏格兰猎犬,一只圣波内犬,或者一只波米勒尼亚犬。如果演讲者说的是“牛头犬”(一种狗,其毛短、口方、有勇气、生命力强),在你脑海里的图像一定更加具体清晰。

说“一匹黑色的雪特兰小马”要比说“一匹马”形象得多,“一只白色的瘸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



腿矮公鸡”肯定比单纯一个“鸡”字给你的印象更深刻逼真。

多年前我曾做过一项试验，试验的伙伴是“有效演讲”训练班的学员。我规定他们说话时要把每一句话表达明确。这也就意味着，每个句子里都必须涵盖一个事件，或一个专有名词、确切数字或日期。试验获得空前成功。

只有细节才可以使语言焕发出奇光异彩。若真诚地希望自己的语言充满魅力，那么采纳本章中的建议必将使你受益无穷。

销售员若能获益，他们会发现在推销过程中，这些建议会带来多么神奇的效果；那些部门主管、家庭主妇及教师们若能受益，他们会发现自己在表达要求和传递信息的方式上，其效果都将因细节的魅力而大大增强。


复制卡耐基

要使你的演讲耐人寻味，你必须在事前做好充分的准备：做到主题集中，内容储备丰富，以大量妙趣横生的故事作为例证，细节具体、真实而富有戏剧性。

引起听众的共鸣

拉赛·康威尔博士的著名演讲“钻石藏在你家后院”曾经被重复发表近6000次，或许你会想，如此重复发表的演讲，其内容肯定早已在他的脑子里面定格，框死了，不会有一词一句的变化。

事实恰恰相反，康威尔博士知道听众与听众之间是不同的。他承认自己必须让每一场听众都认为他的演讲是独特的，一切都是针对这次演讲所准备的。康威尔博士写道：“我在访问一个镇子或是城市之前，总是尽量早些去，以便看望邮电局局长、理发师、饭店经理、学校校长等，然后走进商店与人们交谈，听听他们的经历和未来的机遇如何。最后我发表演讲，主题正是他们当地人心里憧憬的事情。”

康威尔博士彻底掌握了其中的奥妙：交流成功与否，在于演讲者是否很好地将一部分听众化为演讲的一部分。这就是为何我们没有听到这个演讲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有重复的原因。凭借自己的艰苦努力和对人性的洞悉，康威尔博士同一个主题发表演讲已近6000次，却从未将一个演讲重复过两次。你应该从这个例子中获益，并确信自己的演讲始终是为特殊的听众而准备的。这里有几个简单实用的方法，可以帮助你与听众建立坚固的友善关系。

迎合听众的兴趣

这正是康威尔博士的做法。他习惯将许多当地人的谈话和事件纳入自己的演讲。听众对此颇感兴趣的原因，是他的谈话直接涉及他们自己，与他们的兴趣和问题相关。听众最感兴趣的就是与自己相关联的事。假如你是这样做的，必定会吸引听众的注意，而与他们的沟通也将会畅通无阻。

前美国商会会长、现任电影协会会长埃黎科·休斯顿在演讲时，几乎场场都把这种技巧派上用场。在俄克拉何马大学的毕业典礼上，他十分巧妙地利用了当地人们的兴趣点。我们看看他是如何使用的：

各位俄克拉何马的父老乡亲，你们一定很清楚那些乐于以讹传讹的造谣分子。就在不久前，他们还将俄克拉何马州描述成一块寸草不生的不毛之地。

我听说，所有30年代的乌鸦都绝望地告诉同类说，要去俄克拉何马吗？别忘了随身带足口粮。他们危言耸听地预测俄克拉何马的将来就是新美洲大陆沙漠的一部分。但是，进入40年代的俄克拉何马却成了人间仙境，成了百老汇歌颂赞美的对象，歌中唱道："雨过天晴，微风吹拂，麦浪飘香。"

弹指一挥间，10年已过去，这个常年干旱的不毛之地，长出了大片玉米，高到淹没了大象的眼睛。

这是信心取得的胜利，当然也得益于预先估计到的各种无法避免的失败……然而我们相信，无论昨天的背景怎样，在我们这个时代，任何美好的理想都有可能成为事实。

在准备这个演讲的时候，我阅读了1901年春季版的《俄克拉何马日报》，我希望能找到50年前的一些实例。结果，我发现了什么？

我发现了最令人兴奋的一件事，那就是俄克拉何马的未来；我也发现了最需要强调的一件事，那就是我们的希望。

这是抓住听众的兴趣点而在演讲中灵活运用的最佳例证。埃黎科·休斯顿富有地方性的演讲抓住了听众，听众因此会特别注意倾听。这种量身打造的演讲能让人觉得枯燥乏味吗？

世界上还有什么比自身的魅力更能吸引我们的兴趣呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一次，我们在训练班的结束课上举行宴会，来自费城的哈洛德·怀特在宴会上做演讲，获得了极大的成功。当时围坐在餐桌旁的学员，被他一个挨一个地谈到，说他们进入训练班之初如何讲话，以后又是怎样进步的。他回忆每位学员所做过的演讲，大家曾讨论过的题目。他模仿其中一些同学，故意做得很夸张，逗得大家哄堂大笑。有这样的素材选择，他的演讲不可能失败。怀特先生真正学会了怎样抓住人性的特点。

多年前，我写了一系列的文章投给《美国杂志》，所以我有机会和约翰·希德达交流。那时，他正主持该杂志的"人物逸事"专栏。一天，他坐下来与我们进行了一次长谈。我们谈人性本恶，兴趣点全落在自己身上。

约翰·希德达跟我说：读者们并不在意政府是否应该把铁路收归国有，但他们却积极营求升官之道，谋求得到更多薪水，想方设法长寿。该杂志的总编若换作我，我就会告诉读者如何求职、如何洗澡、如何在夏天时避暑、如何保养牙齿、如何应付所雇佣的员工、如何购买房子、如何增强记忆力、如何避免语法错误，诸如此类。人们一贯喜欢听他人的故事，所以我将邀请一些商业巨子谈谈他们是如何在房地产上赚进数百万美元的，我还要找一些著名的银行家、各大公司的总裁，让他们谈谈如何从社会底层历经艰苦奋斗才获得眼下这样的成功的。

时隔不久，希德达真的被任命为《美国杂志》总编。上任之初，杂志的发行量很小，算不上是一本成功的杂志。希德达立即按照他先前的构想对杂志进行了改革。读者反映如何呢？当然极为热烈。杂志的发行量也一路飙升，从 20 万份到 30 万份、45 万份……最后高达 200 万份。数字并没有就此停住，而是继续上升了好几年。这完全归功于希德达满足了读者的第一阅读兴趣。

所以，当你面对听众时，先假想一下他们最想听你说什么，前提是找到贴近听众的话题，让他们感兴趣。

给予诚挚的赞美

听众是由众多个体构成的，听众整体的反应就与个体的反应同效。赤裸裸地批评听众必然招致他们的怨恨。假如你赞美听众做过的确实值得赞美的事情，你就已经获得了通往他们心灵的门票，然而这还需要你动一番脑筋。切忌言过其实和露骨讨好的不实表现，而且语言显得空洞，只会招致反感和厌恶。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



正如大演讲家金希·特布说的那样，演讲者必须“告诉听众一些有关他们的事，即是他们没想到而你却可能会知道的”。举一个例子，最近有人准备在巴尔的摩市的济沃尼俱乐部发表演讲，却为找不到有关该俱乐部的特殊资料伤透脑筋，仅仅知道这个俱乐部曾成就了一位国际会长、一位国际董事。而这个事情对俱乐部里的人来说尽人皆知，没有什么新鲜的。他想标新立异，于是做了如下开场白：

巴尔的摩济沃尼俱乐部拥有101898个会员！

会员们聚精会神地听着，发现这个人第一句就大错特错了，全球只有2897个济沃尼俱乐部，一个俱乐部怎么会有这么多人？演讲者话锋一转，接着说：

各位可能不信，但这个数字仍然是有根据的。据统计，贵俱乐部会员总数不是1万或2万，而的的确确是101898。我是如何计算出来的呢？

众所周知，国际济沃尼组织只有2897个俱乐部，巴尔的摩俱乐部过去曾出过一位国际会长和一位国际董事，概率学告诉我们，任何一个济沃尼俱乐部想同时出一位国际会长和一位董事的几率是1/101898，这个答案是约翰·霍普金斯大学的一位数学博士告诉我的，其结果应该值得信赖。

选择这类题材进行演讲，态度要百分之百的真诚。言辞缺乏诚恳之意，也许你能骗过一两个人，却永远骗不了所有听众，诸如“充满高度智慧的听众”、“这些来自霍霍柯斯的美女和英雄”、“很高兴来到这里，因为我爱你们每一位”。

哦，不！如果你说话时做不到真心实意，那就不要再强迫自己言不由衷了。

与听众打成一片

演讲一旦开始，演讲者就要设法尽快与听众合而为一。你如果真的感觉能被邀请发表演讲是一种荣幸，那就实话实说。在印第安纳州的盛百大学，豪洛特·迈克米勒向毕业班讲话时，他的开场白是这样的：

各位的欢迎致辞让我非常感动，被邀请来到贵校发表演讲也是一次难得的机会。但是我知道，各位盛情的邀请恐怕主要不是因为我当前的头衔——英国首相。

接着，他提到自己的母亲是美国人，出生于印第安纳州，而父亲则是盛百大学的首届毕业生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



请大家相信，我因为能与盛百大学有这样的渊源而自豪。现在，我很高兴恢复这个家庭的古老传统。

迈克米勒提到了美国学校和他的父母所熟悉的美国式生活，这样他也就马上替自己赢得了友谊。

另一种开启沟通之路的方法，是直接叫出听众中某些人的名字。有一次我在某个餐会里，正坐在当天主讲人的旁边。那位主讲人利用用餐时间，不断打听某些人的名字，这使我十分诧异。整个进餐过程中，他就在不停地问宴会主人，这个穿蓝色西装的人是何来头，那位帽上缀满花朵的女士芳名又是什么。等他起身时，我马上意识到他这样做的原因了，他非常巧妙地把用餐那会儿得知的名字纳入了自己的演讲，在演讲中被提到名字的那些人脸上无不洋溢着愉快的神情，连我也能感觉到，如此雕虫小技却为演讲者赢得了听众发自内心的喜爱和信任。

美国通用动力公司总裁小弗兰克·佩斯曾经巧妙地利用几个名字使演讲产生了出乎意料的效果。在纽约“美国生活宗教协会”年度晚宴上，他发表了以下演讲：

在我看来，这是一个令人愉快而又意义重大的夜晚。首先，我的教父罗伯·艾波亚就在听众席里，他的言传身教已成为我、我的家人，以及我们大家的一种自我激励的榜样。其次，在座的路易·斯特劳斯和鲍伯·史蒂文森二位对宗教的热诚，已扩展至对整个公共事业的关切……能与你们坐在一起，实在是我最大的荣幸……

提醒注意一点，你若是打算提一个陌生人的名字，特别是刚打听来的，要确保不出问题或发生误会。要先问问自己提这个名字的理由所在，以及怎样提才显得得体。

除此之外，还有一个办法可以使听众的注意力保持在最集中的状态，那就是采用第二人称“你”而不要用第三人称复数的“他们”。这种方式可以使听众保持在一种自我感知的状态中。我在前面已经论述过这一点，如果演讲者希望抓住听众的注意力和兴趣点，就不能忽视这一因素。我们在纽约培训班里的一位学员曾经发表名为《硫酸》的演讲，这篇演讲巧妙地利用了第二人称，现摘录几段如下：

大多数的液体都是以品脱、夸脱、加仑或桶等单位来计算的。我们通常说，几夸脱酒、几加仑牛奶，以及几桶蜜糖。在发现一处新油井之后，我们也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



会说它每天的产量有多少桶。不过，有一种液体，生产和消耗的数量如此之大，以致必须以吨来作为计算单位，那就是硫酸。

硫酸与我们的日常生活息息相关。没有硫酸，你的汽车将无法行驶，你必须像古时候那样骑马或者驾驶马车，因为没有硫酸的广泛使用，提炼煤油及汽油就变得不可能。不管是你桌上的台灯、餐桌上的吊灯，还是在夜晚引导你上床的小灯，所有这些灯都离不开硫酸，没有了它，它们就要成为摆设。

早晨，起床之后拧开水龙头放水洗澡，你可知道，你拧的是一种镍质水龙头？在制镍过程中，要使用硫酸；你的搪瓷浴缸，需要硫酸；你使用肥皂的原料很可能就是经过硫酸处理的油脂；在你和你的毛巾第一次亲密接触之前，它就已经和硫酸亲密接触过了；你使用的毛梳上的梳毛也需要用硫酸处理，否则你那把赛璐珞梳子离开硫酸就造不出来。此外，你的刮胡刀片锻造完成之初，也必须用硫酸处理。

你下楼吃早餐，假如你使用的杯子与盘子不是纯白色的，那更是少不了硫酸。硫酸一向被用来制造镀金及其他装饰性材料。你的汤匙、刀子、叉子要是镀银的，那它就一定需要在硫酸中浸泡。硫酸就是这样影响着你每天生活的方方面面，它的影响力无处不在，让你无法逃避。

这位演讲者巧妙地使用了第二人称“你”，也算是利用第二人称成功的一个例子，他让听众有身临其境之感，而观众也就保持了高度的注意力。不过在某些场合，并不适合使用第二人称，有时甚至是危险的。这种情形就发生在演讲者盛气凌人地对听众指手画脚的场合。这时最好用第一人称复数“我们”，而不要说第二人称“你”和“你们”。

让听众参与进来

当你挑选现场听众来协助你阐明某个观点，或将某种理念通过表演而形象地表现出来时，听众对你的注意会明显大大加强。听众对自己被动接受信息的身份有自觉意识，当他们其中的一人被演讲者带进“表演”情境中时，其他人就会非常敏锐地察觉到发生在眼前的是非同一般的事情。很多有演讲经验的演说者说，台上台下犹如隔墙，而利用现场听众参与这一招，便可打通这道墙。

我最喜爱的方法之一就是现场问答。我喜欢请听众站起来跟着我重复一句话，或举手回答我的问题。帕希·卫特在《如何使演讲和写作更加幽默》一书中，给“听众参与”提供了一些有价值的建议。他建议让听众对某事举手

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



表决或请他们帮助解决一个问题。卫特先生说:“你要摆正对某些事情的态度。首先要清楚,演讲和背诵不同,演讲的目的是获得听众的反应,要让听众在整个事件中变成参与者。”

我喜欢他把听众称为“整个事件的参与者”,这也是本章所讨论的一切的关键所在。如果你能让听众参与到你的演讲中来,他们便成了你的好伙伴。

保持谦卑的姿态

话又说回来,演讲者与听众之间的真诚还是不可缺少的。诺曼·文森特·皮埃尔曾经给一位牧师朋友提出过一些很有效的办法。这个牧师几乎无法让听众专注地听他布道。皮埃尔请这个牧师扪心自问,每个星期日的早晨他都要面对哪些听众,他对他们有什么感觉,他是否真的喜欢他们,是否真的愿意帮助他们,是否认为他们不如自己聪明?皮埃尔说:“一旦你登上讲坛,对自己即将面对的教徒应有着强烈的情感。”如果演讲者对自己的智力和社会地位都有强烈的优越感,听众一听就心知肚明,从而不会轻易接受你的观点。事实就是这样,敬人者得人敬,演讲者要想得到听众的爱戴,最好的办法就是放低姿态。

艾德蒙在他还是缅因州参议员时,曾在波士顿的美国辩论协会演讲,这种虚心的技巧尽显其中:

今天早晨我很犹豫,不知应不应该接受这份演讲邀请。首先,我知道在座诸位都是业内的专业人士,因此,我不免担心自己是在班门弄斧,在各位面前贻笑大方是否明智。其次,这是个早餐会,此时此刻,大家反应都比较迟缓,假使我表现得不好,这对于一位政客而言,其后果是十分严重的。第三,我今天要讲的题目是“一名公仆究竟有什么影响力?”只要我还在政界,我的选民对于这种影响力的好与坏有着很不一样的评价。我心怀疑虑,自觉犹如一只擅自闯入天体王国的蚊子,简直不知该从何说起……

艾德蒙就这样一直讲了下去,结果演讲获得了巨大的成功。

爱德莱·史蒂文森曾出席密歇根州立大学毕业典礼并致辞。他表现得十分谦逊,开场白如下:

在这种盛大的场合,我感到力不从心,这使我想起萨姆尔·巴特勒曾被问及怎样善用生命的问题,他的回答是:“我连怎样善用以下的 15 分钟都不知道呢。”而现在,我对以下的 20 分钟便有与之相同的感受。

通常听众最反感的做法是让他们仰视演讲者。你站在台上,就如同被展

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



示在商店的橱窗里，你的每一方面都赤裸裸地展现给观众，稍有自鸣得意，便会招致观众的唾弃；相反，谦虚反而可以保持你的自信，提升人气。

你可以谦虚，但不必束手束脚。只要表现出自己会竭尽全力做好这次演讲，含蓄地点明自己"生性驽钝"也没有关系，听众反而会喜欢上你、尊敬你。美国电视界竞争异常残酷，季度收视率最高的演员们，无不为卫冕季度收视率冠军宝座而心力交瘁。埃德蒙·苏黎温是每年得以活着闯关的演员之一。他不仅是电视界的专家，而且还是报界的新闻记者。经过残酷竞争，他能够生存下来的原因是他并不事先给自己限定什么框框，而只认定自己是业余的工作者。他在镜头前常常有不太自然的举止，如果别的人这样就有可能造成表演上的缺陷，而他却那样自然，那样打动观众。他手托下巴，耸耸肩膀，拉拉领带，甚至说话还结结巴巴。可是这些缺陷对他没有丝毫的影响，有人提出批评，但是他不在乎。至少每三个月，他要主持一次超级模仿秀，让高手惟妙惟肖地来模仿他，对他那些所谓的缺点夸张地加以渲染。他欢迎批评，观众喜欢的就是他这一点。

观众喜欢谦谦君子，厌恶那些搔首弄姿的狂妄之徒。亨利和丹那·托马斯合著的《现代宗教领袖传》一书中对孔子评论说："他从来不会拿别人无法企及的知识去向他人炫耀。他只是凭着一颗包容的同情心，设法给人们以丰富的启迪。"假如我们每个人也有这种包容的胸怀，就等于拿到进入听众心灵的门票。



复制卡耐基

人们最感兴趣的是与自己相关的事，所以要与听众在心灵上产生共鸣，你必须降低自己的姿态与观众打成一片，迎合他们的兴趣，给予其真诚的赞美，并使之参与到话题中来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第七章

通往成熟的路

成熟是一种境界，是一种伤痛过后的经验。当经历了一些事情之后，你会变得更加沉着。成熟似乎是一件很残酷的事情，它代表了青春的流失和梦想的褪色。可是人生走向成熟是人生的方向，一种平和幸福的人生属于成熟的人生。

对自己的行为负责

一天，我正在学步的小女儿达娜想将一把小椅子搬到厨房里去，因为她想站在上面，去拿冰箱里的东西。一看到这种情形，我急忙冲过去想扶住她，但还是迟了一步，在我还没来得及奔过去的时候，她已经从椅子上结实地摔了下来。就在我扶起小女儿，想要看一下她摔伤了没有时，只见她用自己尚没站稳的小腿，朝那把结实的椅子狠狠地踢了一脚，嘴里还十分生气地骂道："就是你这个坏家伙，害得我都摔倒了！"随即做了一个鬼脸。

如果你留心一下幼儿的生活，你一定会发现生活中很多类似的情形。对小孩子而言，他们的这种行为是极其自然的，他们喜欢责怪那些没有生命的东西，或者毫不相干的人物，以此在心理上减轻自己跌倒的痛苦。

孩子的这种表现，实属正常。但是，如果这种反应行为模式和习惯一直持续到成年，那可就麻烦了。自古以来，人们就普遍存在着一种诿过于人的不良倾向。亚当偷吃了禁果，最后却把过错全都推诿于夏娃："就是那个妇人引诱了我，我才吃的。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一个人迈向成熟的第一步，应该是敢于承担责任。我们生活在世上，难免要面对生命中的许多责任，当你长大以后，你绝对不可以在受难或跌倒的时候，像孩子一样去踢椅子出气。

那么，为什么会有如此多的人喜欢诿过于人呢？仔细想一下，其实也并不奇怪，因为责怪别人肯定比自己担负责任要容易得多。回想一下，你是否经常喜欢责怪父母、老板、师长、丈夫、妻子或儿女。我们甚至喜欢责怪祖先、政府以及整个社会，责怪自己不应该来到世上。

对于那些不成熟的人来说，他们永远都可以找到一些理由——当然都是一些外部环境的理由——来解脱他们自身的某些缺点或不幸。比如，他们的童年极为穷困、父母过于贫苦或过于富有、教导方式过于严格或过于松懈、没有受过教育或健康情况恶劣等。

很多人埋怨丈夫或妻子不了解自己，或者抱怨命运与自己作对。很多时候，连你自己都不禁会感到奇怪：为什么整个世界要联合起来欺负这些人呢？对这些人来说，他们从没有想过要去克服困难，通常的办法就是先去找一只替罪羔羊。

我还记得一天下课后，我的一名学员突然跑来找我。那天，我们的课程是训练学员记忆别人的姓名。那位学员这样向我说道：“希望你不要指望我能记住别人的名字，这恰巧是我的弱点，我一向记不住别人的名字。”

“为什么呢？”我问道。

“这是我们家族的遗传。”她回答道，“我们家族的人一向记忆力不好，所以，我也不指望自己在这方面有什么改善……”

“小姐，”我诚恳地说道，“你的问题并不在于遗传因素，而是一种惰性，因为你觉得责怪家族的遗传要比努力提高自己的记忆力要容易得多。请你坐下，我来证明给你看。”

我帮助她做了几个简单的记忆训练，由于她十分专心，因此效果良好。当然，要她改变原有观念需要一些时间，但是基于她愿意接受我的建议，所以最终克服了困难，记忆力大有改善。

如今的为人父母者，除了记忆力衰退之外，还有各种大大小小的事情会遭到儿女的抱怨，范围从头发到日常生活的方方面面都被涵盖。

举例来说，我认识一名年轻的女子，她常常抱怨自己的母亲影响了她的一生。原来在这个女孩还很小的时候，她的父亲就因病去世了，守寡的母亲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



无奈之下只好外出工作，以维持生活并养育年幼的女儿。由于这位母亲既能干又肯努力，后来成为一位极有成就的女实业家。她细心照顾女儿，让女儿接受最好的教育，然而结果却并不尽如人意，女儿把母亲的成功视为自己最大的障碍！

这个可怜的女孩子宣称：自己的童年被彻底毁了，因为她随时都处在一种"与母亲竞争"的生活状况里。她的母亲也迷惑不解地说道："我太不了解这个孩子了，这么多年来，我一直努力工作，为的就是想给她创造一个更好的条件，将来能够得到比我更好的机会。可是实际上，我只是给她增添了一种无形的压力而已。"

这个女孩的想法实在是很奇怪，她对母亲辛苦为她创造的优越条件并不以为然，反而视作一种沉重的压力，用通俗的话讲，就是身在福中不知福。比起乔治·华盛顿的童年，她应该觉得幸福多了。乔治·华盛顿虽然没有高贵的出身或功绩显赫的父母，然而他一样能推动历史的发展，成为举世闻名的人物。亚伯拉罕·林肯幼年时家境贫寒，物质条件极为匮乏，生活中的一切都必须靠辛勤的劳动获得，但是这些都没有对他产生什么不良的影响，而且林肯也从没想过去责怪任何人。在1864年，他曾这样说过："我对美国人民、基督教世界、历史以及上帝的最后的审判，均负有责任。"

可以说这一直是人类历史上最勇敢的宣言，除非我们也能在其他人面前以同样的勇气承担下自己的责任，否则我们就还不算成熟。

生活中的大多数人在面对责任的时候，一般都采取逃避的态度。而最简单，也是目前最流行的一种逃避责任的方法就是去找一位心理医生，然后躺到他的诊疗椅上，花一整天时间谈论我们生活中的种种问题，以及我们为什么会变成目前这个模样。这也是极奢侈的一种现代享受。

假如有人告诉你，你的一切麻烦都来自于幼年时期所受到的不正常待遇，比如占有欲超强的母亲，或过度专治的父亲，假如这种说法听起来能让你觉得舒服，并且价钱又不是太贵的话，我倒不反对你一辈子就这么依靠心理医生的支持。

威廉·戈夫曼医师曾写过一篇题为"幼儿精神病学"的极精彩的论文，文中提到目前日益增多的"心理密医"是如何把大家宠坏的。戈夫曼医师指出，许多向心理医生求助的人通常喜欢"为自己的弱点及与世俗格格不入的行为找到一个心理学上的借口"，这样他们就似乎得到了某种精神上的安慰。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当心理学一直为那些不能面对成人世界的人寻找托词的时候，会有更多的人继续把他们的诸多困难归咎于外在的各种因素。

早些时期，星相学一直是人们热衷的对象。16 世纪时，人们就常用“我的生辰八字不好”或“我没有一颗幸运星护佑”等借口来逃避生活中的诸多困难或不幸。但是，莎士比亚在《恺撒大帝》一剧中，却让罗马名将恺撒说出如下的话：“亲爱的布鲁塔斯，过错并非是由于我们所属的星辰，而是我们有一种认命的习惯。”

假如你相信《圣经》中对耶稣事迹的描述，便会明白耶稣最引人注目的品质之一，便是他择善固执、毫不妥协的性格。当有人找他帮忙或医病的时候，他不会浪费时间去细查对方的潜意识，或者找出何人该对此人目前的困境负责任。而是说：“拿起你的被褥回家去吧！不要再犯罪，你的罪已被赦免……”

耶稣的态度很显然是在表示：最重要的事情是把生活改造得更美好，而不是整日沉溺在自怜的深渊里。

英国的都铎王朝有一个奇怪的习俗，那就是王室的小孩都会请一名所谓“挨鞭子的男孩”。由于冒犯皇族是大逆不道的行为，因此王室的小孩也不可随便侵犯。但小孩子难免都有顽皮不守规矩的时候，所以为了让属下谨守不冒犯皇族的规定，便请来一个“替罪羔羊”，以承受王室小孩应受的责罚。据说这种职位还相当热门，许多人都抢着去做。这不仅是因为可以领到丰厚薪水，而且还为以后能进一步进入王室工作打下基础，因此许多人竞相角逐。

当然，这种行业目前已经消失了，但对许多幼稚或不成熟的人来说，这种“替罪羔羊”的形式仍然存在。假如他们找不到责怪的对象，就去责怪多变的时代、现代生活的不安全感、国际形势的混乱，及其他耸人听闻的情况等。

前不久，我和一位时常自诩对现代艺术知识十分丰富的朋友，一起参观书展。我当时看到一幅画，作风十分草率，便无意中说出了自己的感觉。我对那位朋友说：“我家的 3 岁小孩，搞不好都画得比这好。如果这也算艺术的话，我便是米开朗基罗了。”

这位朋友却回答道：“你对人类精神的痛苦，难道就没有丝毫感觉吗？这位艺术家所要表现的，是原子时代人类所承受的压力与迷惑。”不错，就连一位画得不知所云的艺术家，也可以把自己的无能归罪于原子时代！但是有一件事情是肯定的，假如原子时代能给人类带来任何希望或满足，而不是破坏

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



或死亡的话，那么我们需要的就是坚强而成熟的个人，也就是那些能够为自己的行为承担责任的人。

对于那些希望自己具有成熟人格魅力的人来说，他们迈向成熟的第一步应该是要为自己的行为负责，勇于承担自己行为的后果，而不是像三岁小孩一样，犯错误时只知道踢椅子！



复制卡耐基

我们生活在世上，总是要面对生命中的许多责任。不成熟的人，永远都会找一些借口来推卸责任，而对于一个迈向成熟的人来说，第一步应该是敢于承担责任。

视挫折为恩赐

我十分欣赏一位名叫爱德华·道喜的人，他在我家附近经营一家汽车租赁公司，专门出租高级客车。他很善于听人讲话，心胸开阔，又喜欢接受新事物，因此具备多项才能。一天，我和他谈到一个话题，我们一致认为，那些伟人和成功者通常也都是能够克服困难的人。

爱德华问我："你听说过一位名叫纳达尼·包德齐的人吗？"

我问他是不是一位对航海术相当精通的人。

"不错，就是他！"爱德华说道，"纳达尼·包德齐生于1773年，65岁去世。他10岁之前的大部分时间，都是用来自修各门学科，如拉丁文等，因此他能阅读牛顿的《数学原理》。在他21岁的时候，已经是一位相当优秀的数学家了。由于他十分喜欢航海，所以就开始学习航海技术。据说，在一次航程中，他教导全体船员（包括船上的厨子）如何用观察月亮与星座的关系来计算船舶的位置。后来，他写了一本有关航海术的书，被人们奉为经典。这对一个没有受过多少正规教育的人来说，实在不简单，难道不是吗？"

我十分赞同爱德华的观点，那就是包德齐的确是个勤奋上进、不畏艰险的人。或许是没有人给他们压力，告诉他："要想成为一名科学家，大学教育

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是不可或缺的训练。”因此，他能毫无顾忌地向前冲，并且以自学的方式获得了各种必备的知识。对纳达尼·包德齐或爱德华·道喜这类人来说，困难只不过是一句无聊的话而已。

对喜欢逃避责任的人来说，困难则成了最好的挡箭牌。你也许听过许多人把失败原因归咎于没有受过大学教育，实际上，对这些人来说，即使他们真的上了大学，他们仍能为自己的失败找出诸多理由。而一个真正成熟的人则不会如此，他们会想方设法去克服困难，而不是找一大堆的借口来逃避问题。

约瑟·亨利是华盛顿区一所工学院的院长。一次，他的朋友亚历山大·贝尔向他抱怨工作不顺利，认为那完全是由于缺乏有关电机方面的知识。约瑟虽然同意贝尔的说法，但是没有对他说：“太不幸了，亚历山大，你没有机会学习电机课程真是太遗憾了！”他也没有告诉贝尔该如何去申请奖学金，或如何向父母请求帮助。他只是简短地告诉他：“去读吧！”

亚历山大·贝尔听从了他的建议，就去攻读有关电机方面的课程，终于成为历史上一位对传播科学贡献巨大的人。

那么，贫穷与疾病会不会是失败最有力的理由呢？当然不是。

例如，美国总统赫伯特·胡佛就是爱达荷州一位铁匠的儿子，后来又成了孤儿；IBM 的董事长托马斯·沃森年轻时曾做过簿记员，每星期只赚 2 美元。但是这些著名的成功人士，都没有将贫穷视为他们的障碍，他们把所有的精力都花在工作上面，因此根本没有时间去自怨自艾。

罗伯·路易·史蒂文森一生体弱多病，却从不愿意让疾病影响到自己的生活和工作。所有与他交往的人，都认为他是一个开朗、有活力的人。由于他不愿意向身体的缺陷屈服，所以他写的每一行文字都流露出一种乐观向上的精神，因此能使他的文学作品广为流传。

历史上很多举世闻名的人物，都有身体上的缺陷。譬如，拜伦爵士长有畸形足，朱利亚斯·恺撒患有癫痫症，贝多芬后来因病成了聋子，拿破仑则是有名的矮子，莫扎特患有肝病，富兰克林·罗斯福则是小儿麻痹症的患者，而海伦·凯勒更是从小就双目失明。

谈到女演员，我们不能不提到“女神莎拉”。莎拉是个私生女，而且长相一般，因此她在童年时期饱受折磨，似乎完全看不到未来的希望。但她鼓起勇气，克服重重的困难，后来终于成为舞台上不朽的人物。

我一位好朋友的儿子长得十分英俊潇洒，但是从小患有口吃的毛病。他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在学校里成绩优秀，在同学中间也很受欢迎。为了纠正他的口吃，从他上小学开始，父母就为他请过许多心理专家和口吃治疗专家来帮忙，但总是不见成效。

一天，男孩回家后告诉父母，他将代表全体毕业学生在毕业典礼上致辞，大家听后都很高兴。随后的一段时间里，男孩兴致勃勃地准备讲稿，父母也对他的讲稿提了不少意见，但一直都没有提到如何在演讲时避免口吃这个毛病。

毕业典礼终于来临了。当天晚上，男孩起立开始发表演讲，他站得挺直、端正。会场内鸦雀无声，大家都聚精会神地注视着他，因为许多人都知道他患有口吃的毛病。男孩一开始讲得很慢，但很有信心，接着便很顺利地把15分钟的演讲说完，中间没有丝毫凌乱或停顿的地方。等他讲完之后，全场报以热烈的掌声，因为大家都知道，他为了克服自己的缺陷和困难一定付出了艰辛的努力，理当得到热烈的赞赏。

住在新泽西州的卡尔顿·葛立夫是一个生意人。一天，当他开车经过莫里镇的一个十字路口的时候，恰巧看见一个盲人少妇牵着一只狗正要穿过街道，于是，卡尔顿急忙踩住煞车，停了下来。

不一会儿，一名男士来到卡尔顿的车旁，并介绍说自己是少妇那只导盲犬的训练师。他对卡尔顿说："以后请不要像刚才那样紧急煞车，因为这只狗是训练来防止发生交通事故的，如果每辆车都像刚才那样停下来，它会以为这是一种应有的状况，而不会特别警惕。这样一来，一旦有车子没有及时刹车停下来，事故便发生了。"

这个故事给我留下了极深的印象，不仅是因为那位训练师言之有理，而且是因为得知那名少妇能采用这样的训练来克服自身的缺陷，继续自己常人般的生活。

这些人都是具有成熟个性的人，他们不会让自己陷入困难当中难以自拔，而是勇敢地去面对它、接受它，然后再想办法加以克服、解决。他们不会乞怜、绝望，更不会去找借口逃避。

洛埃·史密斯曾写过一本极具励志色彩的传记《一个完整的生命》，那是一个关于艾莫·赫姆的故事。

艾莫·赫姆出生于俄亥俄州的亨特维，当时他的医师这样说道："这个婴儿存活下来的几率不大。"但是赫姆还是顽强地活下来了。90年来，尽管他因

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



右半身严重受伤而时常痛楚万分，但他丝毫没有向死神屈服。由于身体条件不允许他从事体力劳动，所以他便转而努力学习阅读。1891 年，当他 28 岁的时候，成了卫理公会的传道士。

虽然历经了两次病魔致命的摧残，但是他依旧没有失去生活的信念。他的坚强意志感动了赫赫有名的巧克力制造商约翰·惠勒，于是经济上得到了约翰的援助。几个月之后，这位一度徘徊在死神门口的传道士，终于康复出院。

艾莫·赫姆出院后开始募集传道基金、兴建教堂，并时常帮助当地的学校和医院。这名“单肺传教士”募集到将近 300 万美元的资金，随后便从事他认为有意义的慈善活动。在他 69 岁的时候，他宣布退休，但还是不遗余力地开展工作。他又举办了上千次的讲道，写了两本书，为教会和其他慈善机构募集了 50 万美元，并担任 20 余所专业学校的董事，他个人曾捐助 5 万美元兴建加州大学附近的一所教会。

艾莫·赫姆从不知“缺陷”二字何意，他只知道自己还活着，还有希望。他充分利用生命中 90 多年的时光，使自己的名字成为“勇气”的代名词。

在这个高速发展的时代，人们到处都在强调年轻与活力，这使得许多上了年纪的人，不免要感叹自己的无用。有时，他们会感到自己过时了，马上就要被扔进废物堆里了。

我至今记得几年前，在纽约卡耐基训练班里，有个身材瘦小、年纪已经 74 岁的女学员，她坦然承认不知该如何度过自己的余生。

这名女学员曾当过教员，一直到强制退休才停止。她的储蓄并不多，因此必须时时保持忙碌，才能在经济上维持稳定。由于她有很多的教学经验，因此便到各个幼稚园去讲故事。她的每一个故事都是精挑细选出来的，而且用幻灯片来加强效果。

听了她的话之后，我鼓励她把这项工作当成事业来做。

也许是受到了我的鼓舞，这名女学员开始了她晚年的事业。她知道年龄并不是一种障碍或缺陷；相反，由于具有多年的教学经验，她现在更有能力把故事讲得更加婉转动听。

她先去找致力于文化推广工作的“福特基金会”，然后把计划写下来，内容包括许多个专为幼稚园学童设计的故事节目。她不仅用口讲，而且举实物例子给大家看，这样一来，她的故事就很容易被接受。她充满温馨和富有戏

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



剧性的讲述方式，使她大受欢迎。

如今，这名女学员已经把自己的热忱和信心带到了美国各地，并把欢乐传递给成千上万个儿童。她不愿意让年龄成为创业的障碍或偷懒的借口，从来不说："我太老了，实在没有办法工作谋生。"相反，她重新评估了自己的能力和经验，然后把构想付诸行动，因此做得非常成功。对于这样一位74岁的人来说，成长并没有使她衰老，而是让她变得更加成熟。年纪对她不但不是缺陷，反而大有裨益。

萧伯纳对那些时常抱怨环境不顺的人感到厌烦，他曾经说过："人们时常抱怨因为环境太差而使他们没有什么成就，对此，我很不以为然，假如你得不到所要的环境，那么你可以试图创造一个出来啊！"

事实上，如果一个人整天都在抱怨环境不好，当然会很自然地把自己的过失诿诸"缺陷"或其他原因。年轻的时候，我常常因为自己的个子长得比一般人高而气馁不已。随着年岁的增长，我才逐渐明白，身高跟其他许多与生俱来的条件一样，本身并没有好坏之分，完全看个人的态度而定。

不成熟的人随时可以把自己与众不同的地方看成是缺陷、障碍，然后期望自己能受到特别的待遇。如果别人都有两条腿，而我只有一条；假如别人都很富有，而我则十分清贫；假如我长得胖、瘦、美、丑、金发、黑发、害羞等，无论是哪一点使我与众不同，都很有可能成为我的缺陷，只要你自己也这么认为的话！

成熟的人则不同，他首先会认清自己的不同之处，然后试着接受它们并加以改进。因此，如果你想使自己变得成熟起来，就应该做到：不要害怕困难，不要拿自己的缺陷当借口，也许它正是一种幸运的开始。



复制卡耐基

不要抱怨命运的不公，不要指责环境的恶劣，每一个挫折都是上帝为检验你的意志而设下的考题。只要你有足够的智慧和勇气跨过这道坎儿，生命终将呈现另一番生机盎然的景象。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



清醒地认识自我

我一向热衷于园艺，并亲手料理过一个有相当规模的玫瑰园，这给我的生活增添了不少乐趣。一天，当我正陶醉于盛开的玫瑰丛中时，我忽然想到一个问题："这些玫瑰，乍看起来都十分相像，对吗?"其实不然。只要仔细观察，便会发现没有完全相同的两朵，甚至就是同一个品种，开出来的花都彼此不同。只要仔细分辨，就会发现它们在生长的速度、花瓣卷曲的程度、颜色的均匀与否等方面，都有各自独特的风姿。

不仅自然界是这样，人类的情形也大致如此。亚瑟·吉始博士对古代的生活及民俗很有研究，他曾说过："没有两个人的生活遭遇是完全相同的，每个人均有他与众不同的生活遭遇。"不错，每个人的生活遭遇都是独一无二的。尽管构成人体的基本因素相同，但我们每个人的生命都奇妙地自成一格，绝不与他人雷同。

要想迈向成熟，我们首先得了解并接受这个事实，因为这便是我们与他人沟通的基础。除非我们真正把他人视为一个独立的个体，正如我们本身的情形一样，否则，我们很难与他们建立起真正意义的关系来。

这听起来很容易，难道不是吗？但做起来却困难重重。例如：我们常认为美国是个没有阶级歧视的国家，实际上，却到处充斥着阶级歧视。我们常常把别人定位在某个阶层，如普通百姓、中上阶层、中下阶层、大众市场、低收入群、街头浪民、白领阶层、蓝领阶层、上流社会，等等，这些都反映出我们不愿或不能把别人视为独立的个体，而只能把大家看成没有特色、没有个性、没有姓名的群体之一。

我们自身的遭遇也是如此，也是被别人归类的对象。许多社会研究或调查人员，几乎对我们无所不知：每天喝多少杯咖啡、有几辆车子、用什么品牌、喜欢看什么电视节目、收听什么电台等。

这一种归类通常强调"定位"、"无藩篱"、"社会流动性"等，以顺应我们评定某族群的需要，而完全忽视个人的独特性。个性主义现在已经遭到破

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



坏，甚至已濒临灭亡。无怪乎我们现在对自己的独特性已越来越没有概念，甚至不敢去思考或采取与他人不同的行动。

当然，现代人对如何使自己变得“独特而有个性”这方面的知识，的确充满了渴求。姑且不论社会对我们的评定归类，对我们顺应群体的要求带来什么压力，在内心深处，我们仍希望自己能与他人有所不同。为了表达这种渴求，解除种种束缚，许多人被送到心理分析家的诊所或精神治疗师的病院里，甚至有许多人用酒精、药物来麻醉自己，使自己的个性完全丧失。

什么方法可以治疗这些疾病呢？如何才能使我们意识到自己的独特性呢？要如何才能以更成熟的态度去认识自己？这里有三点建议：

建议1：每天抽出一段时间独处，以进一步认识自己。

由于现代生活的忙碌紧张，我们给自己深思的机会和时间越来越少。我们一定要想办法抽出时间来面对自己、认识自己。

但是，通常每个人都有自己的独处方法。一位朋友告诉我，他通常在人群拥挤的街道上，一边散步，一边冥思。“这种方法，可以使我达到忘我的境界，而想出许多解决问题的方法来。”他这么解释道。

我喜欢到附近的教堂去，以寻求片刻的宁静。这种方法可以安定神经，恢复精神，并使自己的心灵变得清澈起来。

我也喜欢接触大自然。对我来说，我并没有充裕的时间可以散步或从事户外活动，但我可以独自到花园里走走，即便只是坐在窗边偶尔眺望窗外的蓝天或树木，就可以让心灵得到很好的休憩。每次看到季节变迁，无论是面对一望无垠的风景，或只是一片小小的土地，都可以使我感受到大自然的神奇与美妙，使我也融入其中，成为大自然的一部分。

很多人也许比较喜欢静室独处，或用其他自我隔离的方式。总而言之，每天抽出一小段时间来，避免外界的干扰，如此才能好好反思自己，体验生活、信仰和种种行为。历史上许多哲学家或思想家，便时时独处静修，也都从中受益匪浅，如耶稣、佛陀、施洗约翰、笛卡尔、蒙田、拜扬等。

建议2：要勇于打破习惯的束缚。

我们时常把自己深裹于习惯或习以为常的无聊事件里，在里面窒息而不自知，得用火药或极大的毅力才能将之破除。想想看，我们有多少人每天都不断重复相同的行为，生命因此变得迟钝、无精打采并且毫无创新的能力。

住在俄克拉何马州的一位年轻妇女，是我训练班上的一名学员，她把自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己如何突破习惯束缚的经过告诉我们：

我和先生都是电视迷，每天下班一回到家里，便立刻打开电视机，然后一面吃速食食品，一边看电视，直到就寝时间到了为止。我们很少去拜访亲朋好友或阅读书报，更是很少到外面去参加各种活动。因为只要一想到会因此而错过某某电视节目，活动便自然取消了。如果有人来登门拜访，我们也常常心不在焉，只盼望能赶快回到电视机前面。

一天，我和几个老朋友一起吃午餐，我发现自己很难和他们打成一片，因为他们所谈的话题我都不清楚。我很少到别的地方去，也很少阅读什么报纸杂志，每天除了看电视之外，我几乎很少做其他事，或者说我根本没有其他嗜好。

我回家后把这个情形告诉了丈夫，并说我们得想办法把这个习惯改掉。他深表赞同，于是我们便开始计划如何去做。我们先报名参加了一些成人教育的晚间课程，也开始偶尔去打打保龄球；我们到朋友家拜访，或到图书馆借书回来，并大声地念给对方听。终于摆脱了坏习惯，我打心眼儿里感到高兴，同时也发现，这无论是对工作或婚姻都大有裨益。我们的生活开始变得丰富起来，与他人的关系也更加密切。

这两个原本深陷于习惯泥沼里不能自拔的人，经过双方的共同努力，终于把自己拯救了出来。

建议3：寻找生活中最能让我们感到满足的东西。

心理学家威廉·詹姆斯在1878年写给妻子的一封信里，最能表现出这种思想：

……我经常在想，为一个人的品格下注脚的最好方法，应该是去找出他的精神或态度来，尤其是在发生某些特别事件的时候，使他能感觉到自己最深刻、最活跃的生命来。在这种重要时刻，通常会有一种声音在他内心的深处呐喊："这才是真正的我"……

换句话说，兴奋时刻会把我们的真正面目呈现出来。因为，感觉到"最深刻、最活跃的生命"，正是最令人兴奋的事！

这种兴奋也许与观念、性格或某种客观情况有关。但无论如何，兴奋本身能让我们摆脱掉坏习惯、厌烦和压抑，然后把我们整个人生动地表现出来。

兴奋的品质是判断我们工作能否取得成功的一个非常重要的因素，因为情绪的动力是促成我们前进的力量。伟大的物理学家、诺贝尔奖得主爱德

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



华·维克多·亚伯顿爵士曾说过:“在科学研究领域,我认为热忱要比专业技术重要得多。”

显然,亚伯顿爵士并非表示专业技术在研究工作上不重要,而是认为:热忱——也就是一种兴奋,能使一个人把专业技术淋漓尽致地发挥出来。

在44年的演讲教育生涯中,我发现,人们的演讲效果往往视演讲人对其所讲题目热心的程度而定。不论此人讲的是氢弹、岳母大人或是非洲的热带丛林,他对听众所发挥的影响力,完全与自己对题目倾注感情的强度成正比。

人的个性虽然不能改变,但是可以借助某些行为呈现出来。要想发掘真正的自我,也就是我们与众不同、真正具有价值的地方,必须先去除掉许多人性的束缚,如恐惧、畏缩、自我疑虑、迷惑及僵化人性思想的种种积习,等等。这时,兴奋便犹如火把,能把捆绑住自我面貌的层层束缚统统烧掉,使真正的自我解放出来。

兴奋有许多表现方式,爱便是其中之一。有一部名叫《玛蒂》的电影,叙述的便是两个单调寂寞的人如何因爱而彼此敞开心扉,迈向一个崭新的世界。

对另一些人来说,兴奋也可以说是一个令人振奋的工作、活动或创作行为。耶鲁大学的威廉·林恩·菲尔普教授曾写过一本《教学的乐趣》,书中详细描述了教学生涯如何使他活得既兴奋又快乐的体验。

危险或紧要时刻也会让人感到兴奋,因为它能把人的某些性格凸显出来。有些灾难,像战争、洪水或地震等,通常会造就出不少英雄人物。因为人在这种极具刺激和挑战性的时刻,会把真正的自我和潜藏能力激发出来。还有一些告老退休、与儿女同住的老年人,虽然平常看起来好像没有什么用处,但若家庭突然出现了危机或遭受到意外打击,他们便能发挥出无比的力量和效率,而变得犹如巨塔般令人仰之弥高了。

因此,这便是能使我们发现自我、发现我们与众不同的三种方法:

方法1:每天为自己留出独处的时间;

方法2:努力破除束缚自我的种种积习;

方法3:用热忱及兴奋去追求人生理想。

心灵的成熟过程,是一个持续不断的探寻自我、发现自我的过程。除非我们先了解自己,否则我们很难去了解别人。根据苏格拉底的说法,“了解你自己”是智慧的开端。那么,“你是独一无二”的说法,便是现代人对古老智慧的新诠释了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果你想使自己变得更加成熟,必须做到的是:相信自己在这个世界上是独一无二的,并清醒地认识自我。



复制卡耐基

除非我们先认清自我,否则就很难去了解别人,为此,我们应该做到的是,每天给心灵安排独处的时间,破除不良积习的束缚,并用饱满的热忱和十足的兴奋去追求人生的理想。

有个性,不随波逐流

要想成为一个真正的"人",你必须首先是个不盲从因袭的人。你心灵的完整性是不可侵犯的……当你放弃自己的立场,而完全用别人的观点去看一件事的时候,错误便酿成了……

这是最不盲从的拉尔夫·瓦多·爱默生所讲的名言。这对喜欢强调用别人的观点来看问题,以增进人际关系的人来说,无疑是一大震撼。

或许,我们可以把爱默生的话作如下解释:"要尽可能地由他人的观点来看问题,但是不能因此而失去了自己的观点。"如果成熟能带给你什么好处的话,那就是无论遇到什么情况,你都能坚持自己的信念,并具有实现这些信念的勇气。

涉世未深的年轻人,无论是在穿着、行动、言谈或思考模式等方面,经常会害怕自己会与众不同,所以尽量与自己所属的圈子保持一致,以取得大家的认同。

身为青少年的父母,他们很害怕听到的话是"莎莉的妈妈都允许她涂口红"、"别的女孩像我这样的年纪,都和男孩出去约会了"或者"上帝呀,难道你们要让我当个老怪物吗?没有人会在11点钟以前赶回家的",如此等等。

孩子喜欢与同年龄的人做相同的事,他们很在乎朋友或玩伴对自己的看法。他们需要被自己的同伴所接受——这是他存在的最重要的证据。当同伴的标准与父母的标准发生冲突时,会给他们带来极大的困扰。这也是为人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



父母者，最头痛的地方。

一般人的标准是，当我们身处陌生的环境，又没有经验可以参考的时候，最好的方法便是顺应。直到我们已经获得了足够多的经验、信心以及力量，然后才能按照自己的信念和标准去做。如果在还没有弄清楚自己反对的对象或理由时，便贸然从事改革，结果往往事与愿违。

无论如何，时间会让我们归结出一套属于自己的价值体系来。举例来说，我们会发现诚实是最好的行事方针。这不仅是因为许多人这么教导我们，也是经由我们自己的观察、经历和思索得来的结论。幸运的是，对整个社会来说，大部分人对某些生活上的重要原则都深表赞同，否则，我们就要陷于一片混乱之中了。

但是，即便是基本原则也有受到考验的时候，尤其是一些不随波逐流的人会大胆地提出改革，这是社会文明进步的动力。比如人们一向对存在已久的奴隶制度不敢贸然地表示反对，直到有少部分前卫人士站起来大声疾呼，最后才逐渐得到响应，直至废除。此外，像酷刑逼供、剥削童工、不人道的刑罚等不合理的现象，曾一度为大多数人所接受，不曾提出质疑，直到有人站出来反对，并坚持到底，事情才有了转机。

要想不随波逐流其实并不容易，至少不是一件愉快的事，有时，甚至还存在危险性。大部分的人宁愿顺应环境，躲在人群中接受保护，而不敢对统治者的领导提出丝毫的质疑或反对，因为我们不敢做与众不同的事。但是，我们并没有认识到，这种安全其实非常虚伪。大众心理其实很脆弱，最容易被人牵着鼻子走。

像追求安全感一样，人们顺应环境，最后往往变成了环境的奴隶。人的真正自由，在接受生活的各种挑战、不断奋斗和经历各种争议中实现。著名的战地特派员爱特加·莫勒曾说过："一般男女并不因追求消极性的德行，如顺应环境、安全或一般人所谓的幸福，而达到人格的完整性，而是凭借承受重担以达到卓越的境界，这才是最大的幸福。人格健全的人从不逃避困难，而我们的祖先一直就懂得这一点。"

我们在前面讨论过接受责任的必要性，并认为这是迈向成熟的第一步。从这个观点来看，成长应解释为在父母的保护荫庇之下，逐渐走向自我发展的广阔世界。

如果我们真的成熟起来，便不再需要后退，躲进怯懦者的避难所；不必躲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在人群当中，去顺应环境，而不敢把自己的独特性显现出来；我们也就不必盲从别人的思想，而凡事都有自己的主张。

一些认为自己负有某种特殊使命的人，并不需要你向他们发表什么有关人性价值的长篇大论。这种人通常为热诚的使命感所驱使，因此会变得义无反顾，在一种强烈的内在力量的驱使下，他们能不顾一切地去面对各种困难。

但一般人却很难做到坚持自己的观点，义无反顾，而是经常摇摆于各种团体的压力之间。因为我们都有趋同心理——如果那么多人都反对，想必是我自己错了。我们的信念常常被绝大多数的意见所左右。当大多数人都来反对我们的时候，我们会对自己的判断丧失信心。

也有人认为，那些不随波逐流的人，通常是一些性格古怪、喜欢哗众取宠或喜欢标榜“与众不同”的人。我们不会以为一个蓄着胡子的人，或一个在大街上打赤脚的人，或穿着T恤参加正式宴会的人，或在剧院内抽雪茄的女士，是一些喜好自由的独立人士，反而会以为他们像动物园里的猴子一般滑稽可笑。

成熟的性格能增进我们的信念，驱使我们去遵守这些信仰。每个人对自己、对人类、对神都负有一种责任，那就是妥善运用自身所具备的种种能力，以增进全人类的福祉。

在这方面，爱默生所采取的坚定立场一向赢得我的敬重。他在世的时候，很多从事反奴隶或其他种种改革运动的人，都希望得到他的支持，但无一例外地遭到了拒绝。爱默生当然赞同这些运动，也希望他们能做得很好，但是他认为不应该把自己的精力放到这些运动上面，因为那并非是他的专长。他非常坚持这个原则，即便因此遭人误解，也在所不惜。

坚持一项并不获人支持的原则，或不随便迁就一项普遍为人支持的原则，都不是件容易的事。当一个不随波逐流的人在受到攻击的时候还能将信念坚持到底，那的确需要极大的勇气。

一次，我参加某个社交聚会，话题正转入最近发生的某个议题。当时，在场的人都赞成某个观点，只有一位男士表示异议。他先是谦逊地不发表意见，后来因为有人单刀直入地询问他的看法，他才微笑着说道：“我本不希望你们来问我，因为我与各位的意见并不一致，况且这又是一个非常愉快的社交聚会。但既然你们问我，我就不妨把自己的看法说出来。”接着，他便把自己的看法简明扼要地说了一下，结果立即遭到大家的围攻。可是他坚定不移

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



地固守着自己的立场，毫不退让。

最终的结果是，尽管他没有说服别人同意他的看法，但是他却赢得了大家的尊重。因为他坚守自己的信仰，没有做别人思想的应声虫。

不久前，美国人还必须靠个人的决断以求取生存。那些驾着马车向西部进军的拓荒者，碰到困难的时候并没有机会请专家来帮忙解决。无论遇到任何紧急状况，他们只能依靠自己。生病的时候，没有医生，他们便依靠常识或家庭秘方来自我诊治；印第安人来攻击的时候，没有警察，他们便依靠自己的力量和智慧与之妥善周旋；要想安顿家庭，那时还没有什么建筑公司，完全依靠自己的双手来建设家园；想要食物，更是得靠自己去耕种或猎捕。这些人，每次遇到生活上的任何问题，他们都得立刻进行判断并作出决定。事实证明，他们一直都做得很好。

如今，我们生活在一个充满专家的时代。由于我们已习惯于依赖这些专家权威性的看法，因此便逐渐丧失了对自己的信心，以致不能对许多事情提出自己的意见并付诸行动。这些专家之所以会取代我们的地位，那完全是因为我们的惰性和依赖。

现今的教育方式，是针对一种既定的性格模式来设计的，因此这种教育方式很难培养出真正的领导人才。由于大部分人都是跟从者而不是领导者，所以，尽管我们很需要领袖人才的训练，但同时更需要训练一般的人，使他们具备理智地服从领导的能力。这样一来，才不会像被送上屠宰场的牲口一样，盲目地跟着大家走。

根据教育家华德·巴比的说法，我们的孩童是依照国家所需要的人格特性来实施训练的。因此养成的性格都大同小异，能社交、平易近人、能随时调整自己以适应群体生活等，很少有人例外。性格畏缩被认为是不能适应环境的表现，每个小孩都必须参与游戏，必须轮流扮演领导人的角色；每个小孩都必须针对题目发表意见，都必须学会讨别人的欢喜。

但是，假如要使这些国家未来的主人翁，在我们的教育体系下愉快地接受训练，我们必须让那些有独立个性的小孩拥有自己独立的空间。如果小孩喜欢阅读，不喜欢玩棒球；或是喜欢音乐，而不喜欢踢足球，都应该允许他们能按照自己的意愿去做，而不应把他们看成是与群体格格不入的人。

在一般的公立学校，那些敢于提高声音为子女的教育方式提出看法或意见的父母，的确需要勇气。因为通常别人会告诉他们，最好把这些教育上的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



问题留给那些具有资质的专家去处理。但是，我认识一位住在城郊的年轻人，他却敢于站出来为自己孩子的教育方式说话。他是一个能够独立思考的人，并对自己的信念充满了信心。他不断地提出问题，而且敢于与公众的意见相抗衡。一年后，很多人受他的影响，选举他当社区教育委员会的委员。如今，不但他自己的子女从中受益，更有数百名学生因为他所提出的意见而得到好处。

抚养小孩的时候，会有许多小儿科医生告诉我们，要如何喂养、抚育和照顾子女，也有许多幼儿心理学家告诉我们该如何教导子女；做生意的时候，有许多专家告诉我们要如何使生意成交；在政治上，我们的投票也很少是出于个人的选择，大部分是跟从某些特定团体的意见；甚至我们的私生活，也常常受某些专家意见的影响。这些专家观察、制作图表，然后把意见推广给大众，让大众去消化、吸收，并奉之为救世的福音。

无论男女，大部分人都没有想到自己其实才是最伟大的专家。然而，在他们自己的家庭或事业上，他们做某些事只是因为某些“专家”这么说，或因为那是一种流行，而跟着凑个热闹，完全丧失了自己的主见。

不可否认，我们今日最难要求自己达到的目标便是：“保持自己的真面目。”在今天这个充满大众产品、大众传播及流水线教育的社会，了解自己很难，要维持自己的本来面目更难。譬如，我们常以一个人所属的团体或社会阶层来区分他们的属性，如“他是工会的人”、“她是上班的已婚妇女”、“他是自由派”、“他是反动分子”，等等。几乎每个人都标有标签，我们也毫不留情地给别人贴上标签，这很像小孩玩的“官兵捉强盗”的游戏。

普林斯顿大学的校长哈洛·达斯，对顺应群体与否的问题十分关切。他在 1955 年的学生毕业典礼上，以“成为独立个体的重要性”为题发表了一篇演说，他指出：

无论你受到的压力有多大，使你不得不改变自己去顺应环境，但只要你是个具有独立个性的人，便会发现，不管你如何尽力想用理性的方法向环境投降，你仍会失去自己所拥有的最珍贵的资产，那就是自尊。想维护自己的独立性，可以说是人类具有的神圣需求，是不愿当别人橡皮图章的尊严表现。随波逐流虽然可以得到某种情绪上一时的满足，但却时时会干扰你心灵的平静。

达斯校长最后作了一个很深刻的结论。他指出：“人们只有在找到自我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的时候，才会明白自己为什么会到这个世界上，要做些什么事，以后又要到什么地方去等这类问题。"

澳大利亚驻美大使波西·史班德爵士，在1955年6月受任纽约联合大学的名誉校长时，发表了如下演讲：

生命对我们的意义，是要把我们所具有的各种才能发挥出来。我们对自己的国家、社会、家庭，都负有责任，这是我们来到这个世上的理由，也是使我们活得更有价值的原因。

如果我们不去履行这些义务，社会便不会有秩序，我们的天赋和独立性也得不到发挥。我们有权利，也应有一个神圣的机会去培养自己的独特性，并以此来追求自己、家人、朋友，甚至全人类的快乐幸福。

如果你想使自己变得更加成熟，必须做到的是：保持自己的特立独行的个性，摒弃趋同心理，拒绝盲从因袭。


复制卡耐基

葆有个性鲜明的气质，是我们区别于他人的最大标签。向环境投降，在人群中随波逐流，会使我们的个性丧失殆尽。因此，要想走向成熟并有所作为，你必须摒弃盲目因袭的做法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



下篇 吃透巴菲特

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第八章

投资习惯，不可缺少的成功捷径

巴菲特有着让人叹为观止的投资生涯，但这种“叹为观止”却是用“简单的习惯”换来的，不得不让人称奇。是的，习惯就是这样不起眼又不可忽视的东西，养成良好的投资习惯，你也可以像巴菲特一样成为伟大的投资家。

培养正确的投资习惯

要问当今金融界中，最有名的两位大师是谁？那一定非微软公司董事会主席比尔·盖茨与投资大亨巴菲特莫属。长期以来，他们一直盘踞着富豪榜的前两位。有一次，他们一起来到了西雅图华盛顿大学演讲，这无疑引起了学生们和金融界的巨大关注。在现场，很多学生都请他们谈一谈自己的致富之道。巴菲特这样说道：“是习惯的力量。”下面就让我们来看一看巴菲特究竟有哪些投资习惯吧。

巴菲特的投资习惯

第一，将鸡蛋都放在一个篮子里。

随着金融市场的日渐成熟，人们的投资意识及手段也变得越来越多样化，正所谓“仁者见仁，智者见智”。不过，一些基本的投资方向，大部分人还是持有相同看法的，如许多人都觉得“不要将鸡蛋都放在同一篮子里”，因为如果万一篮子发生意外，鸡蛋就会全部打碎。也就是说，即使是发现了较大的金融风险，也可以保证不会全军覆没。但巴菲特却并不认同这一点，他觉得应该将所有的鸡蛋都放在一个篮子里，加倍地小心看好它们。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



巴菲特的看法似乎和大众的投资理念发生了分歧，但实际谁都没有错，毕竟在投资市场中，没有哪个理念是可以放之四海而皆准的。巴菲特毕竟是一个有着多年投资经验的老手，而他所谓的“将鸡蛋放在同一个篮子里”并非无可取之处，因为他有这个能力，也有这个信心。但对于普通的投资者来说，由于他们的精力和金融知识都十分有限，难以对投资对象进行专业的研究，因此分散投资也不失为一种正确的方法。不管是哪种，只要适合自己，就应该将其培养成一种良好的习惯。

第二，不熟悉的领域不做。

中国有句老话是：“生意不熟不做。”巴菲特也有这样的一个习惯：不熟悉的股票绝不会轻易投资，他永远只会去买一些传统行业的股票。这一点，在投资“吉列刮胡刀”股票上就表现得很明显，他这样说：“我每天晚上都能够安然入睡，因为第二天早上全球有 25 亿的男性要刮胡子。”也许有人会认为，巴菲特过于保守了，但事实却证明，这种保守是成就他成为大投资家的重要基础。

2000 年初，网络市场开始迅速崛起，众多投资家纷纷将眼光投向了那里，想从中捞一笔。但巴菲特却不为所动，原因只是因为他对那些“高科技股”不熟悉。那时候，很多人都认为巴菲特落伍了，可是现在再回过头去看就会发现，网络泡沫埋葬的是一批疯狂的投机家，而巴菲特的“不为所动”正体现了稳健的投资大师风采。因此，无论在做哪一项投资之前，都应该做足准备工夫，在没有彻底了解之前不能盲目投资。很多时候，风险往往就在眼前，当你出手的那一刻它就会突然跳出来，让你血本无归。

第三，善于长期投资。

曾经有人对巴菲特的投资进行过统计，发现他对每只股票的投资没有少于 8 年的，巴菲特认为长期投资总是能够带来巨大的利益。他这样说道：“短期股市的预测是毒药，应该把它摆在最安全的地方，远离儿童以及那些在股市中的行为像小孩般幼稚的投资人。”因此，投资时的耐心很重要。

可是在现实生活中，我们看到的则更多的是相反的事情。股价上涨的时候，很多人死命追买；股价下降的时候，很多人又马上出手，到头来只是为证券商贡献了手续费，自己却一无所获。

习惯的好坏，决定着投资结果的好坏

投身于投资事业的每个人，都在努力追求一个理想的结果，但并不是所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有的人都能够如愿以偿,大部分人甚至是得不偿失。其实,很大一部分原因就在于他们没有形成良好的投资习惯。思想决定行为,行为决定习惯,养成良好的投资习惯是至关重要的。交易习惯直接决定着交易结果,养成正确的投资习惯,才会换来正确的交易结果,反之亦然。如果一味地用错误的交易习惯去追求正确的结果,岂不是缘木求鱼?

事实上,每个人心里都十分清楚,习惯的力量是十分巨大的。如当遇到阻碍的时候,我们总会去寻找阻力最小的路径前进。尤其在一些不确定因素面前,人的本能会促使我们按照以前的习惯去行事,根本不会去考虑这样的习惯是否正确。造成的结果就是,坏习惯不断发挥作用,使人们一次又一次陷入恶性循环。

一旦养成了习惯,就很难再改变,这是人们的惰性在作怪。但错误的习惯必须得到纠正,只有这样,投资者才能得到想要的交易结果,正确的习惯会带来令人喜悦的结果。

大多数投资者在进行投资的时候,考虑的往往是机会和利益的多少,却忽略了习惯的影响。于是,在没有得到正确有力的指导前,便匆匆忙忙地开始,结果一次次被失败打击,深陷其中而不能自拔。待到醒悟时,才发现牵绊自己的不是能力,不是运气,而是习惯。

当然,将错误的习惯改为正确的习惯,有很多方法可循,甚至还存在一些捷径。对于大多数已经养成坏习惯的人来说,他们需要做的就是洗心革面,重新做“人”,如可以从降低交易频率开始。因为交易的频率越高,在短时间所需要作出的决定就会越多,此时坏习惯发生作用的可能性也就越大。频率放低以后,投资者就有更加充裕的时间作出决定,得到自己想要的结果。



吃透巴菲特

巴菲特有着让人叹为观止的投资生涯,但这种“叹为观止”却是用“简单的习惯”换来的,不得不让人称奇。是的,习惯就是这样不起眼又不可忽视的东西,养成良好的投资习惯,你也可以像巴菲特一样成为伟大的投资家。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



让自己有无限的耐心

有耐心，是做大事的前提，是成功的磨刀石。只有学会等待时机，才能够将远在天边的成功牢牢把握。炒股更是如此，聪明的投资者往往是不见兔子不撒鹰，只有确定看准了才会出手，巴菲特就是一个典型。他认为，过于急躁总是会使事情适得其反，最终亏损。

巴菲特的耐心

当然，巴菲特并不是一生下来就懂得耐心的重要性。11 岁那年，他和姐姐一起以每股 38 美元的价格购买了 3 股“城市服务公司”的股票。原本想借此机会赚一笔钱，可是没有想到，不久之后股票就下跌到了 27 美元。姐姐担心自己的积蓄化为乌有，便整日埋怨巴菲特不该让她“上当”，并时常在他耳边说股票被套牢了。小小的巴菲特心里也过意不去，好在后来股票又慢慢回升到了 40 美元，在姐姐的劝说下，巴菲特便将股票卖掉了。除去各种手续费后，他们净赚了 5 美元。可令人沮丧的是，不久之后这只股票又上涨到了每股 200 美元，这让巴菲特懊悔不已，同时也让他明白了一件事情：目标定下后一定要有耐心，绝不能轻易地更改和放弃。

如今，巴菲特早已经是一个令人敬仰的大人物。从 1956 年他合伙成立投资公司以后，便一直靠着一份耐心拼到现在，许多股票甚至一买进就十几年不动。和他相比，那些没有耐心的人就没这么幸运了，他们跑进跑去、换来换去，却并没积累下多少财富。可以说，巴菲特的投资方法简单至极，可是他的成功却少人能及。

1969 年，美国的股市出现了前所未有的狂热，巴菲特找不到好的投资机会，便毅然卖掉了他累积 13 年的股票，将钱还给投资者。他的这一举动，使得他所在的奥马哈市一下子出现了 50 多个百万富翁。直到 1973 年股市低落时，巴菲特才又重新购入了 1060 万美元的华盛顿邮报，到 1989 年时，这只股票的价格已经到了 48600 万美元。

巴菲特的投资故事告诉人们：不要过于急功近利，不要为了追求高收益

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



而忽视了风险的存在，只有在本金安全的情况下所得的收益才是成功。目前，中国的经济日趋强大稳定，股市也正处在一个伟大的成长时期，必定会越来越成熟。只要投资者们都能够像巴菲特那样有耐心，长期下来一定会获得丰厚的回报。

耐心是一种境界

史书记载，周武王伐纣时曾问过姜子牙，什么时候伐纣最好。姜子牙给他分析，纣王虽然昏庸无道不得人心，但商王朝的气数并未尽，应该耐心等待。武王听从了姜子牙的建议，耐心地养精蓄锐、等待时机，直到15年之后商王朝气数完全衰竭，他出兵伐纣，一举将商朝攻灭。

耐心不仅是一种良好的心态，更是一种能力。它可以令人保持头脑冷静，并做出理智的思考。最重要的是，耐心能够让人克制自己，在面临压力时不仅不会无端发脾气，还能善待他人，容忍原先不能容忍的事情。而急躁则不仅会破坏自己的健康，还会破坏人际交往关系，因此，耐心是股民必备的良好素质，也是盈利不可或缺的能力。

巴菲特说过一句话："耐心等待好股票。"作为一个普通的投资者，我们无法去影响市场，但"惹不起总能躲得起"。为了求得更好的生存发展模式，投资者必须学会耐心等待时机，理智地进行操作，做到心中有数。若总是凭感觉办事，就很可能落入虎口。

当然，人类毕竟是欲望动物，能够做到面对利益毫不动摇的人的确很少，耐得住性子的人也的确很少，所以有人也说：耐心是一种境界。

吃透巴菲特

现如今，"耐心"对于股市中的人有了更多的实际指导意义。投资者要活着，首先要有生存的工具——现金，倘若只有股票而没有现金，那就只好"听天由命"了。因此，一个有眼光、有远见的投资者，应该懂得在低迷的时候人弃我取，耐心等候，等待金子闪光之时套现。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



"不管你有多少钱，少花点"

生活中，或许很多人都曾经这样想过：等以后有钱了，一定要买大房子、小轿车，想买什么就买什么。同时心里还十分羡慕那些富豪们，因为他们衣食无忧，因为他们想要什么都能够手到擒来。但是，富豪们的生活并不见得一定是奢侈的，就如巴菲特一样，他虽然有着足以令全世界都羡慕的财产，但他的生活却极为普通，极为朴实。而这，也正体现了他作为一个伟大投资家的真正风采。

一个真正意义上的富豪，不会再为了钱而烦恼，更不会将花钱作为享受。对于他们来说，赚钱才是一个享乐的过程，哪怕赚过之后立刻就将它们捐了出去，心里也是感到高兴的。

巴菲特的节俭生活

2008 年，权威杂志《福布斯》发布最新"全球富豪榜"，"股神"巴菲特以 620 亿美元稳居第一，将此前占据头位长达 13 年的比尔·盖茨拉了下来。众所周知，比尔·盖茨早就对外宣称：他会把财产的大部分捐给慈善机构，而巴菲特也不例外，他早就许诺去世后捐出自己的财产。

我们可以做一个假设：如果巴菲特每年给自己 1000 万美元的薪水，相信不仅公众不会觉得不可思议，伯克希尔公司的股东们也不会有人反对。可是令人惊讶的是，他每年的薪水只占了 1000 万美元的 1/100 而已，也就是 10 万美元。没有股票期权，更没有资金分红。在"《财富》500 强"中的所有首席执行官中，他的薪水是最低的，但却是美国大公司任职时间最长的一位首席执行官。

与他在世界的知名度相比，人们对他极度节俭的生活却知之甚少。巴菲特不喜欢抛头露面，不喜欢张扬个性，行事作风十分低调，用他自己的话来说，他的生活准则只有 6 个字："简单、传统和节俭。"如果看到一个有着"节俭（THRIFTY）"字样标记的车牌，那么毫无疑问这一定是最富有的投资商沃伦·巴菲特的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很难相信，像巴菲特这样的富豪，竟然会住在一个不起眼的小城市里，而他所住的那个地方更是被当地政府称为“有损市容”。他的住房大小与装修程度，和他的财富相比显得极不对称，但他却自得其乐。在这个既有富人区又有贫民窟的地方，巴菲特的生活很是朴实，他的生活总是量入为出，从不铺张浪费，坚持以最低的成本运作。

2006 年夏天，巴菲特义无反顾地将自己在伯克希尔的价值 370 亿美元的股份捐给了慈善机构，换来了世人的赞叹。其实，这正是他那良好的金钱观、价值观和财富观的体现。

节俭，让他更加富有

节俭，是一个人计划理财的第一步，更是成功的重要基础，这对于年轻人来说尤为重要。因为今天你多花 1 元钱，可能会导致 20 年后少花 100 元，这样的代价是很高的。

奥马哈共同基金的副总裁威廉·奥康纳回忆说，他曾经担任过 IBM 打字机的推销员，长达 30 年之久。在此期间，他几次大力向巴菲特推荐这款打字机，但巴菲特总是说“他并不需要打字机”。后来，当他需要的时候，他买了一台标准型打字机，而不是价值昂贵的总裁型打字机。

20 世纪 80 年代，另一位著名的投资基金天才彼得·林奇慕名拜访了巴菲特，看到巴菲特简单的办公条件，他感到十分震惊：一座有了相当年数的旧钟，一台老式股票行情收录机，几张几乎发黄的照片，还有一些摆放地整整齐齐的案卷、财务报表和商业报刊。就是这些再平凡不过的东西，陪伴着巴菲特走向了成功与辉煌。

众所周知，巴菲特喜欢喝可口可乐，因此在他住房的车库和大门入口处，总会堆放许多箱可口可乐。但令人难以想象的是，他总是要等到商场打折的时候才去购买，以便用更少的钱买更多的东西，很少跑到商店里去喝。有一次，巴菲特到香港出差，还拿着宾馆所赠的优惠券去购买打折的面包。家人曾给他买件新衣服，他却拿去退掉，因为他觉得自己的衣服虽然旧了，但还能继续穿。

曾有人向巴菲特请教过如何培养儿童理财的观念时，他的回答是：培养正直、诚实的品德，生活节俭，不要让信用卡出现赤字。他甚至还建议远离信用卡，因为信用卡的年利率是 18% ~20%，这样高的利率即使他本人借也会破产的。总之，对于钱，巴菲特总是“看”得很紧，偶尔出钱也是用于像增添房

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



舍这样的事情。



吃透巴菲特

节俭是一种美德，古今中外的杰出人士无不提倡。大仲马说："节俭是穷人的财富，富人的智慧。"可以说，节俭本身就是一个大财源，穷人可以用他来致富，富人则可以用它富上加富。巴菲特的节俭让他不仅获得更多的财富，也迎来了世人的好评。作为普通的投资者，我们更要从巴菲特身上学习这种朴素的精神，用节俭来充实自己。

享受赚钱的过程，但并不看重钱

"天生我材必有用，千金散尽还复来。"唐朝诗人李白一语道破钱的本质，但他自己却并没有做到，起码他没有过"千金"，所以无法体验"散金"那一刻的潇洒。因此，长久以来，人们的脑海中总会有一种理念：有钱的人不肯洒脱，而洒脱的人则总是不够有钱。但巴菲特却打破了这一传统理念，他是一个既洒脱又有钱的人。

喜欢赚钱，但并不爱钱

爱钱，几乎是每个人的共性，而中国人对于钱的追求也从含蓄变得越来越直接，那些排行榜上的财富偶像往往拥有众多的"粉丝群"，其人气并不比当红的明星低多少。如潇洒睿智的世界前首富比尔·盖茨，他的崇拜者就遍布世界各地，不论男女老少，不论学识高低，都对他有着疯狂的喜爱。但是，对于那些财富大亨来说，赚钱似乎并不是他们的目的，或者说不是唯一的目的。他们认为，享受赚钱的过程才是最重要的。

巴菲特喜欢投资这项事业，喜欢赚钱的感觉，但对于如何花钱却总要费一番脑筋。他曾说过："赚钱只是为了得到乐趣，工作只是为了自我实现，并不是为了钱本身。"2006 年，他对外宣称要将 370 亿美元的资金捐给慈善事业时，震惊了业界内外的所有人士。当然，金融家做慈善事业虽不是什么新鲜

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



事，但这么大手笔的还是第一次。这也直接反映了巴菲特的金钱观：他喜欢赚钱的过程，但并不喜欢他已经赚到的钱，或者说是不打算喜欢。

当然，"千金散尽"说起来容易，做起来可就难了。当你真的拥有一大笔资金时，贪念就会越来越重，极少有人能坦然地松开手。在这一点上，巴菲特总是看得很清楚，从他第一次投资开始，就从来没有炒到要赚最后一个美元的程度，他总是在牛市还尚未结束时便早早收手。这也正是他为什么总能够避开若干次重大风险，成为股市上的常胜将军的原因。他曾经这样说过："我从来没有急急忙忙，而是享受过程重于结果。"与他相比，那些整天殚精竭虑、忙进忙出的股民们就肤浅多了。

有一次，巴菲特在一个大学做演讲，学生们问他："你对幸福是如何定义的？生活中什么事情能够让你感觉最幸福？如果做成了一笔成功的投资，那么你会兴高采烈地享受成功吗？而如果一笔投资失败了，让你损失惨重，你会不会特别失望？"巴菲特是这样回答的："我十分享受自己所做的事情，至于结果怎样那并不是很重要。我每天都会跳着踢踏舞去工作，做我喜欢做的事，和我喜欢的人在一起。即使在工作之外，我也有很多的乐趣，如去乘坐小船等。我每个星期还会在网上玩 12 个小时的桥牌，我的牌友就是比尔·盖茨。"

2008 年，次贷危机席卷了全球的金融市场，巴菲特的公司也受到了一定程度的影响。但是，就在金融危机如火如荼之时，巴菲特却依然十分悠闲地享受着自己最喜欢的活动——桥牌！

过程重于结果

几乎所有的成功人士都有一个共性，那就是激励他们行动的是行为而非结果。因为同过程相比较，结果往往是虚无缥缈、遥不可及的，我们只有认认真真地享受每个过程，才会迎来灿烂的明天。很多的结果就是因为一段艰辛的历程，而成就了其价值。"枯藤老树昏鸦，小桥流水人家。古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯。"虽风景凄凉，却也豪情悲壮。回首茫茫的人生路程，取得的成就并不重要，重要的是，我们是否为了自己的人生努力奋斗过，是否无愧于人生。

有人曾经问巴菲特："赚钱和花钱之间，哪个更有乐趣？"他这样回答："赚钱是一件非常有趣的事情，就像是在参加一个游戏，能够让人保持灵活的头脑和手脚。当然，这个游戏对于我来说并不需要手与眼的配合，但我实在想

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



象不出来比这更加有趣的事情了。不过,知道这些钱能够帮助一些贫苦的人,也是一种十分不错的感觉。当我想到某些人的问题因为我的捐款而解决时,就会让我产生非常美妙的感觉。”

说起喜欢赚钱而不爱钱的人,中国也有这样一位模范代表,他就是春秋战国时期的范蠡。当年范蠡辅助越王勾践成功复国后,就辞去了高官厚禄,携家人浮海来到齐国。在这里,范蠡改名换姓,自称“鸱夷子皮”。范蠡是一个经商天才,他在齐国开荒辟地,建房造物,开发盐业、渔业和畜牧业等,还带着当地的老百姓一起致富。没过多长时间,范蠡便成为了当地有名的富豪,难能可贵的是,发达的范蠡虽富不贪,虽富不奢。他每年都会把赚到的钱捐出一半来救济贫苦人家。后来,齐国的国王听说了他的才能后,便请太子出面请他出任左相,但范蠡却认为:自己做官可以做到卿相之位,经商又能够达到千金之产,已经到了极限,若长期下去是不吉利的。于是,他毅然归还了相印,并将自己全部的家产分给了亲戚和乡邻,悄悄地离开了海滨,到陶地(今山东定陶县)定居。

范蠡大量散金,扶贫济困,在那个文明程度并不发达的社会里,是十分难能可贵的。对于他来说,赚钱的过程才是有趣的,而钱本身并不重要。是的,其实不管做什么事情,都是过程重于结果的。

跋涉寻径不言苦,鹰击长空会有时。“天空没有留下痕迹,但我们已飞过。”过程赋予我们的东西是弥足珍贵的,是它指引着我们的前进方向,是它使我们的追求有了归属和价值。追求是一种人生的积极态度,不要因为过程的艰难和结果的微茫而轻言放弃,也许这个过程是迂回曲折的,或者是五味俱全的,但不管是哪一种情况,都能使我们受益匪浅,启迪良多。所以,一个有理想、有抱负的青年,只有拥有执著的追求,才有可能在历尽艰苦后顿悟,豁然开朗。

人生就像一次旅行,只有注重过程的人,才能从简洁的故事情节、真切的人物语言中,做出一番关乎人生哲理的思索和领悟——不必急于达到目标,而当努力不懈探索;不必过于在乎目的,而当十分倾心过程;不必遥遥追问终点,而当多多回首来路。青山绿水不需拥有,只要有一份好心情就已足够!人生之旅,快乐无限,不在始末,尽在途中。一句话:人生要以一颗平常心去享受快乐的过程。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





虽然一直以来，人们都对巴菲特的投资理念津津乐道，但几乎没有一个人能够摸清他投资的战略战术。甚至有人扬言，愿意花211万美元和这位有史以来最伟大的投资家共进一顿午餐，目的只是为了能够得到这位伟大投资家两个小时的“言传身教”。他赢得了成就感之后，又将财富还给了社会，这让他收获颇丰，人们只会对他更加尊重和敬佩。一位富豪的一生能够不为富所累，这实在是一种洒脱，难得有人能够做到这样。

24 小时都不离投资

大凡在某方面有所成就的人，几乎都是十分专注的人，他们会将自己九成的精力都用在自己喜欢做的事情上面，“股神”巴菲特也一样。对于他来说，投资就是一切，不仅仅只是职业这么简单。也许，正是这样的精神，才支撑着巴菲特一路走到了现在。

不断学习投资技巧

当然，巴菲特虽然有着高出常人的天赋，但也并非一出生就对股市的行情了如指掌。他的成功也是靠着一步一步地学习得来的，他不断地学习投资技巧，在没有确定自己的投资体系之前，他与很多人一样也去打探内幕消息，也去做技术分析，不同的是他似乎投入了更大的热情和努力。因此有人说，巴菲特就是为投资而生的。

他天生就是个做投资的料儿。很小的时候，巴菲特就特别重视自己的一个“财产”——自动换币器，无论走到哪里都随身携带。10 岁那一年，父亲说要带他外出旅行，他却提出要求去纽约证券交易所(NYX)。11 岁时，巴菲特在一本名为《赚 1000 美元的 1000 招》的书中，第一次了解了“复利”的概念，这让他惊喜不已。在以后的投资生涯中，他不断地运用这个复利的理念。巴菲特中学毕业后，不少人劝他去宾州大学沃顿商学院念书，可是他对这似乎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



并不感兴趣，而是整日泡在费城的交易所里研究股票走势图和打听内幕消息。平时没事的时候，他还经常看报纸上的财经版，以研究股票图表，而同龄的孩子只会留意体育版。这些无不表明，巴菲特对于投资这件事情充满了向往和热情。

上大学时，巴菲特对其他课程都不感兴趣，唯独对导师格雷厄姆的课程十分痴迷。总之，一切和投资有关的事情，仿佛都能够吸引他的视线。1957年，一本书吸引了巴菲特的视线，这就是由著名的投资咨询专家费雪出版的《普通股和不普通的利润》一书。看完后，巴菲特感觉受益颇深，还亲自登门拜访向费雪讨教股市知识。一直以来，巴菲特都没有停下自己学习投资的脚步，就是这样，才使他后来慢慢地形成了自己的投资体系。

他的大学同学曾经这样说道："他是一个非常专心致志的人，专注地像一只聚光灯，几乎是一天 24 小时，一周 7 日，我都不知道他什么时候睡觉。"直到现在，巴菲特依然在不断地积累和实践自己的投资理念，书写一幕幕令人叹为观止的投资神话。也许他所信奉的人生条律就是：将投资进行到底！

古今中外，任何一个成功者的背后，都有着坚持不懈的执著追求和艰苦劳动。齐白石专注于画虾，画出的虾栩栩如生；徐悲鸿专注于画马，画出的马呼之欲出；爱因斯坦专注于思考，才有了"相对论"的出现……如果不是他们坚持不懈的追求和努力，或许今天历史上就不会有他们的名字。不过，值得一提的是，专注也是有前提的，那就是确立的奋斗目标必须符合实际、符合科学。

将投资进行到底

一个人从一出生，就在不停地奋斗，为学习、为考试、为家庭、为生活……在奋斗的过程中，难免会受到这样或那样的影响。特别是在当今这个大变革、大发展的时代，环境时时刻刻都在变化着，在挑战着人们的心理极限。想要专注于某一事业，不受其他欲望诱惑的摆布，的确是一件非常艰难的事，也意味着可能要放弃很多机会，但如果人们受到了干扰，势必会影响到事情的成效。此时，就能充分地体现出专注对于成功的重要性了。

1991 年，在美国独立日的那个周末，世界的两大富豪，微软创始人比尔·盖茨与巴菲特第一次碰面了。在吃晚饭的时候，盖茨的父亲问了大家一个问题：在人的一生当中，什么是最重要的？结果，出人意料的是，巴菲特和盖茨的答案竟然不谋而合：专注。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



作为世界上公认的两大财富王者,外界对于两个人的成功都抱有猜测,有些甚至将他们传奇化,可是他们却把成功的因素归结为两个平凡普通的字。其实仔细想想,“专注”二字确实蕴藏了许多力量。如果不是专注,巴菲特就不可能从6岁开始一直坚持到现在。

施罗德在他的书中这样写道:“我除了关注商业活动外,几乎对其他一切如艺术、文学、科学、旅行、建筑等全都充耳不闻,因此我能够专心致志追寻自己的激情。”从表面上来看,专注或许是一件并不带有很多智慧色彩的词语,但纵观巴菲特一生的投资生涯,不难发现“专注”在风云变幻的大环境下的可贵。它不仅可以让人保持理性,排除外界的干扰,更是“君子有所为有所不为”的一种魄力,宛如修炼的艺术。

“专注”是极其常用的一个词汇,人们熟悉它,就像熟悉自己的名字一样。可是人们却很少静下心来好好地体会其中的智慧。人的心力是有限的,若装的事情太多,就有可能照顾不过来。专注的可贵之处就在于,能够在自知的基础上,对自己的理想进行客观调较,慎重选择,大胆取舍,明确最适合的努力方向和制定最切实的目标。

吃透巴菲特

他被誉为当代最成功最伟大的投资家,他的一举手一投足,都牵动着整个华尔街,甚至就连他的健康状况都会直接影响到股市的涨与落。这个喜欢喝可口可乐的老人,就像是希腊神话中的迈达斯神,具有点石成金的本领,人们对他的疯狂喜欢形成了一个奇特的“巴菲特现象”。不要忘了,在成功的前后,有专注的力量!

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第九章

投资品质，必须具备的良好素质

巴菲特之所以能够成为巴菲特，并不是由于他比别人聪明，而是由于他懂得认识自己的愚蠢。切忌利欲熏心既是巴菲特所具备的投资品质之一，也是其应对股市风潮的有效方法。只有克服自己的心魔——无止境贪婪，才能像巴菲特那样理智地投资。

自知，成功投资的第一步

大家都知道，巴菲特的老师是格雷厄姆，但多数人不明白的是，格雷厄姆的徒弟成百上千，为什么只有巴菲特最终出人头地，成为让世界瞩目的投资者和富豪呢？当然，这里面有一定的偶然因素，但更多的则是必然因素。其中很重要的一点就是，巴菲特具有自知的智慧。

巴菲特很早就知道，他自己也是一个普通的人，而非神。只要是人就会有不足之处，因此他早早地就学会了如何和自己的不足之处“和平相处”。

巴菲特的自知，让他功成名就

20世纪90年代末，摩根士丹利的知名保险分析师爱丽丝·施罗曾经写过一份关于巴氏经营的哈撒韦公司的报告，在深入采访的过程中和巴菲特有过接触，得到了巴菲特高度的赞赏。后来，巴菲特便邀请她帮自己写传记，并亲自为她提供了大量的个人资料与信息。最后他这样说道：“假如我的说法与其他人的说法有所出入，那么你就选一个没那么夸我的版本。”从这句话中，我们便可以看出巴菲特的自知之智。世人皆喜欢听好听的话，希望别人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



对自己“高山仰止”、崇敬不已，却不知若是好听话过了火，就会惹来非议，对自己并无好处，而巴菲特深知这个道理。

巴菲特的自知表现在很多方面，概括起来可以分为三点：远离市场、在自己的能力范围内投资和无为而治。因为人性中都有贪婪的特点，为了不让自己迷失本性，他选择远离市场；而一个人不管学识有多高，总会有不知，因此他总是在能力范围之内进行投资；是人也会有所不能，因此不如无为而治。

第一，远离市场。巴菲特比普通投资家高明的地方在于，他没有拼命挤进金融市场，而是选择奥马哈，远离华尔街，躲开金融市场。当然，在初学投资的时候，巴菲特也曾经犯过“逐利厮杀、驰骋畋猎”的错误。但理智的他深知市场的情绪对于投资者的影响。假如市场呈现出疯涨、似有无限机会的形势，难免会使投资者的贪欲膨胀；而如果市场暴跌，则投资者又难免恐慌、丧失理智。因此，巴菲特决定理性地远离人群，也很少与别人商讨自己的投资决策。

第二，在自己的能力范围内进行投资。巴菲特知道自己的学识有限，因此投资时总是小心翼翼，在自己熟悉的领域进行，从不越雷池半步。他一再强调：“投资必须是理性的，如果你不能理解它，就不要做。”如巴菲特虽然和盖茨是好朋友，但却不打算投资微软公司，同时也没有投资过其他 IT 类高科技公司。哪怕别人都在跟他讲高科技市场的前景有多好，机会有多诱人，他都不为之动摇，原因是他无法理解那些高科技公司的经营范围与运作模式。他曾经说过：“在你能力所及的范围内投资，关键不是范围的大小，而是正确认识自己。”

第三，无为而治。当巴菲特还是一个小散户的时候，他就遵循着这个原则，因为他知道自己的能力和影响力有限，做一个无为的投资者更加保险。后来，当他手中拥有巨资时，这个信念也一直没有改变。此外，他也从来没有想过可以凭借一己之力，来改变公司的经营状况，在他眼里，公司的成就是每个人努力的结果。更令人赞叹的是，他还时常寻找治理良好的企业，寻找值得信赖的、股东利益高于一切的管理层，实现无为而治。

自知——大师之道，非常道

中国有句古话：“人，贵有自知之明。”无独有偶，古希腊智慧之神——阿波罗神的神殿大门上也写着一句同样的至理名言：“认识你自己。”这两句话无不闪烁着智慧和真理的光芒。是的，想要获得成功，历练与学识是不可少

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的，但自知也是十分有必要的。有人甚至说，一个人最大的悲哀莫过于不能正确认识自己。一个自知的人，才能清楚地知道自己能做些什么，不能做些什么，准确地定位自己的人生。反之，一个不自知的人，往往也很难知彼，不知己，不知彼，则每战必败。因此，无论做什么事情，都需要强调：认识自己。因为认识了自己，才会认识上帝。

有人曾经问过古希腊哲学家安提司泰尼一个问题："你从哲学中收获了什么？"安提司泰尼回答说："发现自己的能力。"发现自己，这是一个看上去很简单的问题，因为这世上谁不了解自己呢？但实际上它是很难的问题，因为最难了解的也是自己。

过高估计自己的能力，往往会妄自高大，做一些力所不能及的事情，最终只不过是自取其辱。过低地估计自己的能力，又会让人产生自卑，畏首畏尾裹步不前，使一些原本可以完成的事情被搁浅，最终错失良机。

在变幻莫测的股市中，最怕遇到的就是一个不自知的人，明明看不清前面的道路，却还要硬往前闯，撞得头破血流却抱怨自己的运气太坏。如果他能够像巴菲特一样有自知之智，相信应该会出现不一样的结果。老子写《道德经》时，就告诫后人："知人者智，自知者明。"几千年前的古人便有如此境界，那么现代人就更应该遵循这个法则。

吃透巴菲特

一个成功者，当你问到他成功的诀窍时，他会这样说：要避免经营自己的短处，要善于经营自己的长处。巴菲特就是这种人的代表。从他的投资理念中我们得知，"自知"是人生成功的起点，一个想成就大事业的人，首先要做到了解自己的优点与缺点、长处与短处。其中，认识自己的不足尤为重要。因为只有明察自己的缺陷，才能够善于发挥自己的优势。或许就在苦苦寻找的过程中，就能够找到自己的内在之光，从而照亮自己前进的道路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学会控制情绪

股市是一个让人捉摸不定的市场，因此对于投资者来说，学会控制自己的情绪是十分重要的，其意义重大且影响深远。只有这样，才能够不受周围人的干扰，认准自己的目标，否则只会给自己带来更多的失误和盲目。巴菲特的导师格雷厄姆曾说过："无法控制情绪的人不会从投资中获利。"是的，这句话对于投资者来说可谓是至理名言，也正是巴菲特一生都在遵循的一个原则。

不以涨狂，不以跌惧

对于巴菲特来说，投资理财是他一生的事业，而他成功的秘诀就在于：不被市场情绪所感染误导，始终保持冷静。每次投资之前，巴菲特都会做足一切准备工夫，这是他多年以前养成的习惯。即使中途出现意外情况，他也绝对不会说出类似于"我原先赚的钱缩水了15%，我该怎么办"的问题。这，就是一个投资大师该有的风采！

在股市中打拼的人，最忌讳的就是让情绪主宰自己的行为。很多投资者一看到股市持续上涨，就会受到鼓舞，从而丧失对股票的理性判断，大胆买进，最终将投资变为"投机"。反过来，当股市价格连连下降时，投资者又容易产生埋怨甚至憎恨的心情，完全忘记了"机会往往蕴藏在危机当中"这句话，让情绪一次次代替理性来主宰投资。这样的话，投资者的损失也就可想而知了。只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

中国有句话："冲动是魔鬼。"将这句话用在股市中的人身上再合适不过了。在莎士比亚的笔下，战功显赫、智勇兼备的将军奥赛罗由于情绪失控，在冲动之下亲手杀死了自己心爱的妻子，使得原本一个美好的爱情故事以悲剧告终。其实，每个人的心中都住着魔鬼，因此我们要学着去控制它。学会了控制自己的情绪，就能够领悟到人类情绪变化的奥秘。如果你总是听之任之，那么最终会成为一个毫无方向感的投资者。

美国密歇根大学心理学家南迪·内森的一项研究发现，一个人的一生当

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



中，大约有3/10的时间处于情绪不佳的状态。也就是说，几乎每个人都需要常与那些消极的情绪作斗争。一个成熟理性的投资者不会因为股价的上涨而特别兴奋，也不会因为股价的下跌而落落寡欢，他们只会让理性的投资理念来掌控自己的行为，杜绝一切非理性的冲动。他们坚信只有这样，才会拥有一个美好稳健的未来。

"人无远虑，必有近忧。"人生中不如意的事常有，这些事必然导致人们产生消极情绪，能够克制消极情绪的人，无疑会有更加光明的人生前途，而许多人不善于化解这些不良情绪，导致自己被消极的情绪折磨得痛苦不堪，严重地影响着生活的质量，甚至影响着一个人的身体健康。

控制情绪，人生更加光明

一个不能自律的人去炒股，无异于亲手将自己送入了刀山火海中，与其如此，倒不如将自己的钱交给基金公司。巴菲特的成功正是靠着这个并不容易练就的本领才得到的！

众所周知，三国时的诸葛亮无论走到哪里，都手持一把扇子，一副风度翩翩的样子。不过很少人知道，这把扇子是诸葛亮的妻子送给他的。据说当时妻子送扇子的时候，还有过一段有趣的对话。妻子问诸葛亮："你可知道我为什么会送你扇子吗？"诸葛亮想了一想，回答道："礼轻情义重。"妻子说道："这只是其中一个原因，还有一个更重要的。"诸葛亮说："愿闻其详。"妻子说道："刚才我看到你和家父畅谈天下大事时，一提到刘备三顾茅庐请你出山，你就眉飞色舞；讲到自己的胸怀大志时，就显得气宇轩昂；可是只要一说到曹操，你就会眉头深锁；涉及孙权又是忧心忡忡。大丈夫做事情就要沉得住气，我送你扇子是要你用来遮面的。"

相信看完这个故事，很多人都会佩服诸葛亮妻子的细心，其实她想告诉诸葛亮的真正意思就是，要学会控制自己的情绪。约翰·米尔顿说过："一个人如果能够控制自己的不良情绪，那他就胜过国王。"可见，学会控制好自己的情绪是何等的重要。如果一个人能轻松地将消极情绪转化为良好的情绪，那么他的健康、幸福和快乐的人生就有了保障。

巴菲特在投资时，关注的是企业的质量，他只会去担心那些投资是否与他的标准符合。如果是，他就会高兴，不管市场上如何评价；如果不是，他便会卖掉，同样不管市场如何。他曾经还说过，就算股市关闭10年，他也不会在乎。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一个投资者若是被情绪左右了，那么在风险面前是极为脆弱的。不可否认的是，消极情绪是与生俱来的，产生消极情绪的人不一定是生活的弱者，但对消极情绪不管不问的人则一定不会成为生活的强者。不管是正在承受万般无奈的痛苦，还是正在遭受不公正的待遇，倘若你一味地怨天尤人，或者愤愤不平，你的心灵就永远无法拥有一片净土。这样的人，可能永远也摆脱不了庸俗之气，更不用说成功地造就自己。只有那些善于控制内心的愤怒、忧虑，善于以一种宁静的心态，得失俱忘，荣辱不惊，观庭前花开花谢的人，才能绽放出一丝超然的忘乎所以的笑容。



吃透巴菲特

人生在世，喜怒哀乐在所难免，情绪对我们一生有着重要的影响，学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。但一部分人总是渴望喜的到来，而对于哀的降临却会失去理智的控制，不考虑后果，做一些非常人所做之事，即所谓的"感情用事"。巴菲特已经有了几十年的投资经验，见惯了股市中的起起落落、涨涨跌跌。当然，他或许偶尔也会因为某些原因而快乐或悲伤，恼怒或激动，不过他总是有能力迅速将这些情绪放在一边，使大脑清醒起来。

战胜自己，就战胜了投资的头号大敌

"千万不要有跟人斗的心，别跟别人比，你要赢的是你自己。"这是电影《头文字 D》中的一句经典台词。是的，最重要的是战胜自己。生活中的每个人，都想把自己打造成一个优秀的人，无时无刻不想着战胜别人、超越别人。殊不知，战胜别人的前提是战胜自己，最强的敌人往往就潜藏在自己的内心深处。巴菲特就是因为能够战胜自己，所以才取得了辉煌的成就，才成为世界投资界独一无二的大人物！

无法战胜自己，何谈战胜股市？

股市之所以受到很多人的迷恋，就在于这里有着与其他地方不同的商业

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



法则，人们可以不用劳作也能够获得许多财富。当然，虽然这只是少数人的幸运，但依然可以吸引大批人前来碰运气。更多的人则是每日盯着曲线上下翻腾，寝食难安，但收益却并不见长，这究竟是什么因素在作怪呢？其实，很多时候就是自己的性格决定了盈亏。人们常说："人生道路上最大的对手不是敌人，而是自己。"把这句话用在股市则更加贴切，你必须首先战胜自己，才能获得战胜股市的力量。

2001 年，由于美国经历了震惊世界的"9.11 事件"，使得股市新经济泡沫破灭，股市也一泻千里，但巴菲特的伯克希尔公司的收益却在 2000 年上升了 14.4%，这不能不说是一个奇迹。可以说，这一年是他从业以来最为艰难的一年，因为他需要拿出前所未有的力量来战胜自己。很多人都在怀疑他是否还能在股市呼风唤雨，并对他进行大肆嘲笑，这也一度使他有所动摇，并怀疑自己一直以来所崇尚的理念是否过时。但令人感到欣慰的是，巴菲特最终挺了过来，一路走来笑到了最后。正应了那句话：战胜自己，便能所向无敌！

人性中其实有很多不好的东西，如自私、贪心、狂妄自大、不肯低头认错等。只有战胜了这些弱点，才能最大限度地发挥自己的才能。而在股市中也有很多不好的"股性"，这些"股性"就是人性的弱点所折射出来的结果，两者有依存性。因此有人这样说，想要战胜股市就必须先战胜自己。倘若你无法战胜自己，或是不懂得战胜自己，即使有再高的能力、再丰富的知识和再好的武器，一样无法取得成功。

在人性的弱点中，"赌"占有很大的比例，尤其是在股市当中，赌性更是将人们的弱点暴露无疑。即使是对股票的未来走向预测，也是一种"赌"的表现，买入股票赌上升，卖出股票又赌下降，求的就是一个心理平衡。此外，贪婪也是人类的一大弱点，很多投资者就是因为过于贪婪，面对金钱舍不得放手，结果"赔了夫人又折兵"。

巴菲特大师给人们的第一个教训便是战胜市场之前必须要战胜自己，必须要抵抗人性的弱点。如果你决定投资，那就必须做好将"战胜自己"这一理念伴随整个投资生涯的心理准备，因为只有这样，才能够更加完善自己的投资系统。

战胜自己，所向无敌

投资是一件寻找高概率的事件，一点风险也不存在的机会是根本不可能存在的，而亏损也只是在挖掘高概率事件时所必须付出的代价，因此不可对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



此过于在意。那些真正的大投资家，懂得即使亏损了，也要放平心态，不能让不愉快的心情影响自己的情绪，打起精神去寻找下一个投资机会才是最重要的。

巴菲特就曾这样说：我是一个很理性的人，很多人都比我智商高，比我更努力，但是却不能理性地控制自己，这就是他们失败的原因所在。你必须能控制自己，只有你比别人有自制力，你才是真正地比别人聪明。在巴菲特的投资生涯中，他做的股票只有 10 只左右，而在这 10 只之外当然有更多好的股票，但这并没有使巴菲特感到不安，或是感到羡慕。相反，他依然信心满满地去掌控自己所拥有的那些，这就是理性的表现。

因此，每个人都应该懂得超越自己、克服自己、战胜自己，战胜自己的所有缺点，克服自己的种种不足。只有超越了自己，才能超越别人，才能不断地完善自己，完善自己不完美的人生。

挑战自我，是对已经存在的某种状况的不满，是对某种理想境界的追求，是一步步向完美的靠近。有位作家说过："自己把自己说服了，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成熟。"大凡说服、感动、征服了自己的人，就能征服一切挫折、痛苦和不幸。倘若一个人能战胜自己，那么他在人生中必定会攻无不克、战无不胜。

挑战自我，关键要在心里长出一对坚强的翅膀。在挑战自我的道路上，肯定会存在客观条件的制约。但如果我们心里怀着坚定的信念和不服输的勇气，就没有克服不了的困难，那也就战胜了自己这个最大的敌人。克服自己，战胜自己，做回自己，人生才能活得独特、精彩，以致不留下更多的遗憾！

说到这儿，我们更有必要总结一下巴菲特投资成功的经验——战胜自己，所以他能成功！



吃透巴菲特

巴菲特的经验表明，战胜自己是成功的保证和基石。巴菲特的投资理论和法则，成就了无数的股市奇迹，造就了无数投资神话。每一次投资都闪耀着财富和智慧的光芒，都代表着一段辉煌的传奇。但事实上，他们并非天才，并不是上帝特指的幸运儿，当你学会了这些投资理论时就会发现，原来自己也可以做到。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



战胜恐惧心理

巴菲特说过一句流传度极广泛的话："在别人贪婪的时候，你应该恐惧；在别人恐惧的时候，你应该贪婪。"可以说，这句话概括了投资理念的精髓，事实上，巴菲特也一直将这一理念运用在自己的投资行为上。是的，当别人都在恐惧的时候，巴菲特战胜了自己的恐惧，勇敢地做别人所不敢做的，因此他成功了。

不要让恐惧挡住前进的步伐

人生本就处处存在着风险，风险越大，利润就越大。很多时候，成功都是与风险同时存在的。如果你不敢冒险，就会错过很多人生重大的转折机遇，更不会有出人头地的机会。中国有句俗话说："舍不得孩子套不着狼。"所以，不要让恐惧阻挡你的前进，那些希望一生都不会有风险出现的人只会让自己的人生平淡无奇，毫无建树。

巴菲特曾说过："事实上，大部分人心中都充满了贪婪、恐惧或者其他愚蠢的念头，这是不可否认的，也是可以预测的。但这些念头导致的结果却是不可预测的，因此投资者想要战胜市场，就必须保证自己不要做出非理性的错误行为。这样，才能利用其他投资者的非理性投资来获利。假如自己去进行非理性的投机，却期望会出现比自己更傻的傻瓜，最后就会发现原来自己才是最傻的。"

"在别人贪婪的时候，你应该恐惧；在别人恐惧的时候，你应该贪婪。"这句投资格言一直被支持者奉为经典，而 2008 年的金融危机也恰恰验证了巴菲特这位亿万富翁的投资理念。

2008 年，金融危机席卷全球，股市动荡不安，基金净值也随之有所缩水，使很多投资者信心严重不足，因恐慌而停止了基金定投。可就在这样的背景下，巴菲特悄悄地开始了他的投资行为。9 月 18 日，巴菲特所经营的伯克希尔公司以 47 亿美元的巨资，买下了美国最大电力行销巨头星座能源集团公司的若干股权；3 日后，又以 10 亿美元购买了日本汽车及飞机工具机厂商 Tun-

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



galoy 公司超过七成的股权;23 日后,又以 50 亿美元买进风暴旋涡中的华尔街投行高盛的永久性优先股,这是近 20 多年以来巴菲特首次投资华尔街公司。当然,这些只是巴菲特投资行为中的一小部分。

从中可以看出,很多人之所以不能成为一个伟大的投资家,就是因为大多数人的投资理念与巴菲特的理念背道而驰,他们无法战胜内心的恐惧,从而错失了良机。要知道,恐惧心理会影响到理性的判断。

有风险,才会有收益

巴菲特所极为推崇的一个人罗素,曾说过:“在巨大恐惧感的影响下,不能相信一个人、一群人甚至是一个民族能够做出人性化的举动,或者心智健全地进行思考……战胜恐惧才是智慧的开端。”

很多时候,恐惧本身所带来的灾难比真正的灾难还要大。如 1986 年发生在乌克兰的切尔诺贝利核电站核泄漏事故,这是有史以来最严重的核事故,约有几万人因此丧生。但相关专家却认为,事故发生后,人们所产生的恐惧心理才是真正的“幕后凶手”。核泄露事故发生后,那些商人纷纷惊慌失措地离开这个区域,民心开始动摇,失业率急剧下降。那些由于条件限制而无法离开的人们,开始变得焦躁不安,产生心理压抑,有些人甚至选择了自杀。因为害怕腹中的胎儿受到核辐射的影响,超过 10 万名准妈妈选择了不必要的人工流产。想象中的恐怖使得悲剧大范围扩展,而比起这些,核辐射本身带来的伤害要小得多。

这件事情也提醒人们,其实很多不幸都是因恐惧造成的,只要能够战胜恐惧,就能够将灾难降低到最小限度。在对待金钱的问题上同样也是如此,很多投资者都害怕会出现 1929 年时的大跌,但事实证明,这样的概率仅为 2% 左右。由于经常被这种恐惧的情绪所困扰,使他们忽略了更为隐蔽但破坏性更大的危险。

生活本来就是一场赌局,输赢谁也无法预料,冒险不一定成功,但至少有成功的可能,而不冒险呢?成功绝对不会自己跑到你面前来。在一定条件下,冒多大的险就能够取得多大的成功。巴菲特就是明白这个道理,所以总能够战胜自己的恐惧,迎来一次又一次的成功。

生活中有很多人都隐藏在人群之中,忍受着得不到成功的煎熬。是对未知的恐惧,害怕潜藏的危险,还是安于庸常的生活,放弃了追求?不要让恐惧阻挡了你前进的脚步,不要等待别人推动你前进,你必须立即行动。有了科

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学分析做后盾，请大胆地冒险吧，财富只会向勇敢之人招手！


吃透巴菲特

巴菲特知道成功是离不开冒险的，而冒险的前提是必须战胜恐惧心理，因此他总能一次又一次出人意料地获得成功。如果你也想跨越自己目前的成就，就请不要划地自限。勇于接受挑战，充实自我，你一定会发展得比想象中更好。

认识自己的愚蠢才能利用市场的愚蠢

在现实生活中，人们充满着各种各样贪婪、恐惧或者愚蠢的念头，这些念头是能够预测的，而其念头所导致的后果却是不可预测的。在不断研究人们投资行为的过程中，学术者观察到：在与自己的金融事宜打交道时，人们经常犯下愚蠢的错误或作出不符逻辑的推论。只有认识自己的愚蠢，才能利用市场的愚蠢。

巴菲特也曾愚蠢

“在犯下某个新的愚蠢错误之前，应该适时反省一下曾犯下的那些旧的愚蠢错误。”巴菲特时常这样说。

巴菲特所犯下的第一个愚蠢错误，就是曾经买下伯克希尔公司的控制权。虽然他十分清楚公司的纺织业务并没有多少发展前景，但却由于其价格过于便宜而无法抵挡自己的买入诱惑。在早期的投资生涯中，巴菲特曾买入如此股票，的确令其获利颇丰，然而，在 1965 年投资伯克希尔后，他才深深地意识到：此种投资策略并不理想。

通常情况下，倘若你以比较低廉的价格买进一家公司的股票，这家公司的经营就会有所改善，使其拥有机会以丰厚的盈利将股票出手，尽管此家公司的表现尤为糟糕。它被巴菲特称为“雪茄烟蒂”投资法：如果在大街上捡到一支雪茄烟蒂，其短的仅能抽一口，而冒不出太多的烟，然而，购买“便宜货”的方式却要从仅剩的一口中发掘出所有的利润，犹如一个瘾君子企图从那短

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的仅能抽一口的烟蒂中得到天堂般的享受。

除非你是一个清算专家，否则，买下这类公司的投资方法既不值得，又实为愚蠢。第一，原来看似十分便宜的价格最终却一文不值，在陷入困境的企业中，一个问题尚未解决，另一个问题却接踵而至，正如在厨房里，你绝对不会看到仅有一只蟑螂；第二，你最初购买的低价优势终归会被企业过低的投资回报率侵蚀，比如，你用 800 万美元购买一家出售价格或清算价值为 1000 万美元的公司，倘若你能立刻将此家公司进行出售或清算，就能实现较为可观的投资回报。然而，如果你在 10 年后才出售此家公司，而在这 10 年之中，此家公司的盈利较少，仅能派发相当于投资成本少于几个百分点的股利的话。那么，此项投资的回报将会令人深感失望，毕竟时间是优秀企业的朋友，却是平庸企业的敌人。

或许你会以为这种道理浅显易懂，但巴菲特却是在经历惨痛教训之后才对其得以领会的。在买下伯克希尔之后不久，他又通过一家后来并入伯克希尔公司的 Diversified Retailing 公司，购买了一家位于巴尔的摩的 Hochschild-Kohn 百货公司。巴菲特以低于账面价值颇多的折扣价格买入，管理层也堪称一流，且此笔交易还包括一些额外利益——未来账面的不动价值与大量采取“后进先出”的存活准备资金。

他的愚蠢之处究竟表现在哪里呢？3 年后，巴菲特幸运地以相当于买入成本左右的价格脱离了其所经营的公司，在结束伯克希尔公司与 Hochschild-Kohn 公司的婚姻关系之后，他深深地感受到，正如某首乡村歌曲中所唱的那样：“虽然我的老婆与自己最好的朋友跑了，然而，我还是十分挂念自己的朋友。”事实上，以一般的价格购入一家非同一般的好公司比用非同一般的好价格购入一家一般的公司要好得多。然而，曾在当时，聪明的巴菲特却没有深深意识到这一点。

贪婪是愚蠢的要素

巴菲特曾经说道：“当人们因贪婪或受到惊吓的时候，他们时常会在买进或卖出股票时犯愚蠢的错误。”在巴菲特看来，利欲熏心、不知进退是投资过程中最大的误区。不计其数的投资者血本无归，均是由于走入了此种误区。

贪婪会为人类的生活带来无穷无尽的伤害，它绝不限于财务与金钱方面。然而，对于绝大多数人来说，面对金钱，贪欲往往表现得尤为突出。因此，巴菲特认为，贪欲过盛的人并不具备投资者的必要素质。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



对于投资者而言，其最大的心理敌人就是“贪”，由于贪念过重，妄想一夜之间变为巨富，有些投资者在决策与操作方面要么视同赌博，急于下注；要么如同出阁，迟迟不下……总而言之，只为自身情绪所左右，而不进行冷静而又科学的分析。只要投资，就会有所风险，这是投资界的共同规律，即使将钱投进银行，也毫不例外，不同的则是风险的高低有所差异。高收益的投资时常伴随着较高的风险，这一点能够被视为规律。但其关键问题是，利欲熏心的人仅仅只是看到收益，而对收益背后的风险视而不见，如此一来，投资失败定成为一种必然。

毋庸置疑，赚钱是不计其数的投资者进入股市的唯一目的，它说明每个人都具有“贪”的心理，但“贪”也要贪得其所，贪得有道。倘若一味地糊贪、乱贪，那么市场就会毫不留情；倘若不能认识到自己的愚蠢之处，那么就不能较好地利用市场的愚蠢。在不断投资的过程中，有些投资者大捞一把，但由于不懂得及时了结，最终却出现亏损；更有甚者，有些投资者的贪念随着盈利的逐渐增多而不断高涨，以致高位套牢，一无所获。巴菲特认为，只有“不贪”并认识到自己的愚蠢，才能利用市场的愚蠢之处而进行成功投资。

吃透巴菲特

沃伦·巴菲特之所以能够成为沃伦·巴菲特，并不是由于他比别人聪明，而是由于他懂得认识自己的愚蠢。切忌利欲熏心既是巴菲特所具备的投资心态之一，又是其应对股市风潮的有效方法。只有克服自己的心魔——无止境贪婪，才能像巴菲特那样理智地投资；只有认识自己的愚蠢，才能像巴菲特那样利用市场的愚蠢；只有利用市场的愚蠢，才能像巴菲特那样成为股市的盈利者。

从错误中学习经验教训

对于投资大师巴菲特来说，在清理不理想的投资错误之后，他不仅会认真分析每一个错误，而且从不会放弃从任何一个错误中学习经验教训。首

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



先,他不想重复地犯错误,他必须知道自己错在哪里,为何会错;其次,他深知少犯错误能够使其系统得以加强,并使其能够拥有出色的表现;第三,他深知现实是自己最好的老师,而错误则是这个老师最好的课程。

巴菲特的20亿美元大错

与他人所不相同的是,在分析错误的时候,巴菲特也会加以考虑原本可以做但却没有做的事情。

1988年,他原本打算购买3000万股美国联邦国民抵押贷款协会的股票。按照当时的价格进行计算,这些股份总值约为3.5亿美元。

当巴菲特大约买了700万股以后,其价格开始上涨。沮丧之余,他无可奈何地停止了购买……更为愚蠢的是,巴菲特讨厌由于小头寸的出现而把自己的700万股全部卖掉。

1993年10月,《福布斯》说道:"过早抛售FannieMae的股票使巴菲特错失了20亿美元,他买得太少,卖得也过早。"然而,巴菲特却若无其事地说道:"这很容易分析,它在我的能力范围之内,但由于某种原因,我退出了,我也希望自己能够将它解释清楚。"

在巴菲特的意念中,他认为这是一个错误,便时常说道:"谢天谢地,当可口可乐的股票在我们购置它的过程中攀升的时候,我们没有犯下同样的错误。"购入可口可乐股票的行动便开始于1998年的晚些时候。

做最苛刻的自我批评者

在耀眼的光环背后,即使像巴菲特这样的投资大师,也曾走过"麦城"。但与众不同的是,他却是最为苛刻的自我批评者,有时苛刻得令人难以言喻。或许,这就是大师之所以成为大师的重要原因之一。与动辄便怨天尤人的普通投资者而言,大师们的第一节课所学习的并不是MACD,而是如何在错误面前勇敢地低下自以为是的高贵头颅。

1996年,巴菲特再次成为迪士尼公司的股东,由于迪士尼兼并了CAPCITIES/ABC公司,而伯克夏则是此家公司的大股东。巴菲特曾回忆到自己在30年前曾是这样第一次对迪士尼公司产生浓厚兴趣的。"尽管此家公司在1965年获得了2100万美元的税前收益,且现金多于债务,但它的市值还不足9000万美元。在迪士尼乐园,与海盗游戏相比,耗费1700万美元的加勒将会更快开放。试想一下,当时的自己有多么兴奋,一家公司的几个仅仅是其某个游戏的5倍,且以每股31美分的价格购买了迪士尼公司的绝大多数股票。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



曾考虑到迪士尼的股价是66美元,从表面上看来,这个决策较为英明,但你们的董事长却做了一件前功尽弃的事情;我在1967年以每股48美分的价格将手头的迪士尼股票全部卖掉……”时隔多年,巴菲特依然对此件事情念念不忘,也正是拥有这样的“记性”,才使其永远地绕过曾经绊倒他的每一块石头。

正如巴菲特的合作伙伴查理芒格所说的那样:“从某种程度而言,记住你的错误,的确拥有一定的好处。只有这样,才能从中吸取一定的经验教训;只有这样,才能精于此道,在内心深处检讨自己的错误。”



吃透巴菲特

与那些自鸣得意且在事情出了差错后反应迟钝的投资者相比,愿意不断质疑自己的思路与行为的大师们拥有着巨大的优势。有些时候,过度苛刻地自我批评比原谅自己的错误要好得多。只有这样,才能更好地从错误中吸取经验教训。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十章

投资原则，树立正确的投资标准

巴菲特对短线投资尤为反感，认为“短线投资等于就即将发生的事情进行赌博。如果你运用大量的资金进行短线投机，有可能血本无归”。“着眼于长线投资”是巴菲特投资的基石，看上去较为简单，实质并非简单，贯彻到底则更为不易。

着眼于长线投资

巴菲特不仅公开拒绝以任何危害伯克希尔的财务业绩为代价而出售优质企业的行为，还提出反对低税收，与此同时，他还反对盈利指导。事实上，他一直鼓励伯克希尔投资组合的多家企业均停止提供盈利指导，其中包括吉列、可口可乐及《华盛顿邮报》等。从某种程度而言，巴菲特又是一个危害投资者利益的人物。

盈利指导是一种错误的做法

盈利指导是指导投资者与分析师分析在未来报表周期中企业盈利的管理方法。通常而言，它通过电话会议或发布新闻来传达于外界。一直以来，巴菲特日益坚信盈利指导是一种十分错误的做法。他认为盈利指导不恰当鼓励了投资者与管理者过分关注短期利益而忽视长期效益，与其提供特定的盈利指导，还不如为企业提供更多的业务细节或业内重要的关键指标，及其披露相关公司长期策略的信息。

为了真正理解盈利指导为何如此遭受争议的原因，我们首先必须了解美

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



国企业的盈利状况如何上报。美国证券交易所不但要求每个公开上市的公司必须申报季度盈利报表，被称之为 10－Q；而且要求公司申报年度盈利报表，被称之为 10－K。这些年度申报材料必须经过会计事务所认真核查，而季度申报材料则不需接受审计，它们的作用是为股东或企业所有者提供公司经营状况的具体信息。由于 10－K 必须接受审查，因此，股东们确信公司的管理层并不能轻而易举地虚构数据。

企业必须向会计事务所申报实际盈利状况，但并未要求一定要提供未来的盈利指导。换而言之，企业的管理层必须为投资者提供该企业过去的实际盈利信息，但其却没有义务告知你公司的未来盈利情况。然而，不计其数的企业时常通过提供特定的盈利计划而自愿发布未来的预期盈利。他们之所以这样做，出自各种不同的原因，但最终却归结为一个缘由：投资者需要这些信息。这也是诸多企业在向证券交易所提供季度财务报表之前便自发公布此种信息的原因。

对于一家公司而言，如果其在刚刚过去的某一季度中盈利不少，的确是一件再好不过的事情。然而，绝大多数投资者真正渴望知道的往往是企业未来的预期状况。毕竟一只股票的现时价格并不能准确反映未来的发展状况，而过去则不同，过去已经变成了某种历史，它或许会为我们带来诸多好处，但只有当其提供某些对未来的有用信息时，才有意义。而较为关键的是：昔日的结果是否显示目前的走势会继续还是会发生某种大反转呢？

目前购买股票的投资者对过去的现金分配起不到丝毫作用，而对未来资金分配却有着极其重要的意义，这也是投资者渴望打听未来盈利状况，并确定对将来报何种希望的真正缘由。然而，巴菲特却认为：投资者并不需要这些信息，真正需要的则是分析师与机构投资者。他曾列出大量数据以证明个人投资者在整个市场中所占的比例日益减少，而一些机构，包括保险公司、退休资金、共同资金与对冲基金等，才是促使股票与市场交易日益活跃的“功臣”，而投资者要求企业提供盈利指导则是荒谬之举。

进行长线投资

盈利指导不仅会迫使企业高层管理者关注短期利益而非长期利益，还会使其成为收益管理者而非业务管理者。只有废除盈利指导，才能使管理者神奇般地将注意力转移至谋求长期利益方面，而非纯粹关注当前季度的收益状况。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



毋庸置疑,着眼于长期型投资的管理,效果会更佳;而片面追求短期盈利的管理者则不值得信任。譬如,管理层不加考虑地削减用于研究或发展的开支,以夸大当前季度的盈余。此种做法只会降低下一季度的盈利,甚至对多年以后的盈余状况造成不良影响。显而易见,它是一种并不明智的做法,即使它能造成短时期内股价的大幅度提升。

虽然这种盈余操控会造成一定的达标压力,但此种绝非仅仅来源于盈利指导。无论管理者是否提供盈利指导,投资者与分析师均一样对未来充满着期望。因此,只有着眼于长线投资,才能铸就其财富梦想。

吃透巴菲特

巴菲特对短线投资尤为反感,认为“短线投资等于就即将发生的事情进行赌博。如果你运用大量的资金进行短线投机,有可能血本无归”。与此同时,他甚至一针见血地说道:“你不会每年都更换房子、孩子和老婆。为什么要卖出公司(股票)呢?”“着眼于长线投资”是巴菲特投资的基石,看上去较为简单,实质并非简单,贯彻到底则更为不易。然而,巴菲特却说到做到,且一以贯之、坚持到底,这也正是他独步天下,经久不衰的原因。

投资前先找出企业的竞争优势

在国内投资界,尽管绝大多数人将巴菲特奉为其偶像与榜样,但长期以来,人们争论不休的问题却依然是:巴菲特是否能够被复制?如何才能在中国成就诸如巴菲特那样的事业?前一问题事关价值投资是否成立,迄今为止,此种观念已基本得到认同;而后者,更为至关重要,则需解决如何操作的问题。行内人士均明白这样一个道理:对于不能模仿与操作的东西,即使说得再好也无济于事。

众所周知,任何人均生活在其特定的年代与社会环境中,在不同的背景之下,如果一味地纯粹模仿某个人的举动,就如同缘木求鱼而劳却无功。若

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要学习巴菲特的投资方式，则需在投资前先找出企业的竞争优势。

企业的持续竞争优势

企业持续竞争优势的一个重要源泉，就是产品或服务的性能价格比，即其性能与价格的比值。比值越高，消费者感受到其消费的剩余越大，也就越容易建立消费者品牌与忠诚度，从而占据市场制高点。

性能价格比既扩展了企业竞争的空间，又提供了更多的可选路径。我们可以假设一下：成本与价格之间呈现着简单的正相关系乃至正线形关系，我们可将此值进一步简化为成本与性能的比值。另一个度量问题是关于性能，既包括可以客观测量的指标，比如一些质量与技术参数，又包括消费者的主观体验，比如品牌程度、服务质量、产品舒适感等，只有将这两类感知混合起来，才能形成对性能的"量度"，它是一种非线性的思维过程，类似于经济学中的"效用"。以下将效用与成本比值称为"A 值"，A 值越大，其竞争力越强。

当企业仅仅追求成本最优时，倘若与竞争者提供的产品和服务没有可觉察性的差异，那么，其不断降低的成本的确能够使 A 值不断提高，这就是管理学中所指的"成本战略"；倘若企业将其主要精力置于如何改进性能以提供产品对消费者与众不同的吸引力，那么，即使成本没有太大变化，也可提高 A 值，这就是所谓的"差异化战略"。在企业的不断经营中，这两方面的变化几乎是同时存在的，其性能的提高时常伴随着成本的增加。由此可知，只要性能提高的比例高于超过成本提高的比例，A 值就会有所提升。只有把握好两者之间的互动关系，此企业才能拥有持久的竞争优势。

只有充分挖掘产品在差异化方面的潜力，才能引导不断进化的消费需求；只有适当地控制成本水平，才能打造出持久的竞争优势。跨期虽能拥有最大化的收益，但其对成本的不当控制却容易损害企业当期的竞争力。对于一个企业来说，必须明白这种即期竞争优势的损害程度及企业跨期收益的增加效应。如果当期竞争优势的损失能在此时体现为市场收入的减少，就能规划出最大的收益函数，从而解决企业短期或长期的经营矛盾。然而，它只具有理论方面的意义，在现实生活中，即使最为单纯的行业，此种预测也与实际情况相差甚远。因此，为了克服人为因素造成的竞争优势低于对手，最为稳妥的方式就是，具有超于对手较为明显的优势。此时，尽管波动依然存在，但其最低值依然高于竞争对手，巴菲特将此种竞争差距形象地比喻为"企业的护城河"。最大限度地加宽护城河，即使拥有一些局部失误，也能起到隔离与

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



阻止竞争对手的作用。

在巴菲特的投资组合里，既囊括为数不多"注定必然如此"的企业，又包括"可能性较高"的公司。依照巴菲特的经验，如果一个企业拥有连续良好的竞争优势即至少5～10年保持平稳的业绩，且没有任何因素造成突然的转变，如宏观经济、行业管理的变化，就能使此种优势一直得以延续。

"持续性"是巴菲特打开金库的钥匙

巴菲特认为，倘若一家企业能够在5～10年之内显示出连续稳定的盈利能力，就能具备持续性的竞争优势；只有在投资前找出企业的竞争力，才能创造一切财富。

在心灵深处，巴菲特尤为清楚，竞争优势的"持续性"使其打开了一切神话。在曾经过去的122年里，可口可乐公司一直销售着同一件产品，在未来的122年中，它将依然可能销售着此类产品。

产品的一致性为公司创造着稳定的利润。假如公司无须频繁不断地更换产品，它既不必耗费几百万的巨资投入研发方面，又不必投入几十亿的资本更新厂房设备。长期如此，金库的钱财就会堆积如山，与此同时，公司既不必承担繁重的债务，也不必支付高额的利息，而可节约一大笔钱以拓展公司业务或回购公司股票。这样一来，便可提高每股收益与公司股票的价格，使其股东更加富有。

巴菲特曾经说过："判断一家公司是否具有'持续性'的竞争优势，去看看该公司的财务报表吧。"每当巴菲特查看其他公司的财务报表时，他总会有意无意地寻找这种"持续性"，与此同时，还会加以思考：此家公司是否保持着较高的毛利率？此家公司是否承担着较少的债务甚至没有承担债务？此家公司是否从无在研发方面耗费巨资？此家公司的盈利是否保持稳定或持续性地上升……与其他公司财务报表的对比，使巴菲特深深感受到其公司不断竞争的优势——"持续性"。


吃透巴菲特

在投资前找出企业的竞争优势，是巴菲特投资的重要原则之一。如果认真观察巴菲特所选择的明星企业，将会不难发现，他十分钟情于拥有悠久历史与巨大无形资产影响力的企业，且企业对有形资产的需求越小越好。换而言之，巴菲特认为，在企业不断创造

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



价值的过程中，只有有形价值小于无形价值，才能获得更高的超额回报，从而拥有持续性的竞争优势；只有在投资前找出企业的竞争优势，才能较好地提高A值。

保住资本永远是第一位的

对于成功的投资者而言，永远保住自己的资本，是其投资策略的基石；对于失败的投资者而言，唯一的投资目标就是“赚大钱”，结果却时常保不住自己的本钱。

保住资本是巴菲特的个性

1930年，沃伦·巴菲特出生于一个距离布达佩斯尤为遥远的地方，即内布拉斯加州的一个安宁而又寂静的小镇——奥马哈。

霍华德·巴菲特是他的父亲，当时是奥马哈联合大街银行的一名证券推销人员。1931年8月，时隔两个星期，就是小巴菲特的第一个生日，然而，这家银行却意外倒闭，他的父亲既失去了工作又倾其所有，毕竟他所有的储蓄均将随着这家银行一起烟消云散。

然而，霍华德·巴菲特在较短时间内便振作起来，开了一家证券公司。在经济大萧条时期，推销股票仿佛举步维艰。犹如纳粹占据匈牙利影响了年轻索罗斯的思想那样，早期的艰苦岁月使沃伦·巴菲特深深恨上财富，并有意无意地与之分离。

直到现在，沃伦·巴菲特依然住在1958年曾以31500美元购买的那栋房子里。他唯一的破财之举就是在住宅里新添了几个房间与一个壁球场。在伯克希尔·哈撒韦公司，他的年薪仅有10万美元，是《财富》500强企业中收入最低的首席执行官；他喜欢在麦当劳吃饭，而非在马克西姆餐厅就餐；在购买最喜欢的可乐饮料前，总是在整个奥马哈寻找出售最低的商店……从某种程度而言，他仿佛与任何严控预算的家庭主妇毫无区别。

对巴菲特来说，他会把自己所赚得的每一分钱均存起来。自从6岁时，便开始挨家挨户地推销可乐，至今舍不得卖掉任何一股伯克希尔·哈撒韦公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的股票，他的一生均是如此。巴菲特曾经这样说道："钱赚来了就应该保存起来，永远不能失去或花掉。"由此可知，保住资本是其个性与投资风格的基础。

保住资本是投资的基础

当我们赔了钱后，或许会毫不犹豫地计算其实际失去了多少美元。然而，巴菲特却不是这样做的。他眼中的损失是那些美元原本能够变成的东西。对他而言，赔钱是其对"财富增长"这一基本目标的严重背离。

不计其数的人们提倡"保住资本"这一投资法则，但却只有屈指可数的人们能够实施它。这究竟是为什么呢？一些投资者认为："我最好什么都不做，因为我害怕赔钱。"这种错误的想法折射出一种致命的投资信念：赚大钱的唯一途径就是冒大险，而保住资本的唯一途径就是丝毫不冒险。这样一来，如果永不冒险，就意味着其永远不会赚大钱。对于持有此种观点的人来说，利润与损失是此消彼长的，正如一枚硬币的两面：若要得到赚 1 美元的机会，就必须承受失去 1 美元乃至更多美元的风险。

一般而言，保住资本就是不赔钱，它是一种限制性的选择，会在无形中限制你的选择。然而，对于投资大师巴菲特来说，他注重的却是长期效益，并不会把任何一笔投资均看成离散的、个别的事件；他关注的则是投资过程，而保住资本则是其过程的基础。保住资本在无形中已渗入他的投资方法之中，是其所做的每一件事情的依据。但这并不意味着巴菲特在考虑任何一笔投资时，总会毫不犹豫地进行自问：我如何做才能保住自己的资本？其实，在做出一切投资决定的那一瞬间，他甚至根本不假考虑这个问题。

在开车的时候，你先想到的总是如何从 A 点抵达 B 点，而不是如何进行保命。然而，保命却是其更好开车的基础。譬如，在开车的过程中，你总会有意地与前面的车辆保持一定的距离，其距离则以车速而定。在此种交通规则下，或许你会在必要的时候进行急刹车，以避免撞到前面的车辆，避开对生命与身体的威胁。较好地遵循这一规则意味着生存，意味着保命。然而，智者在开车的过程中，并不会刻意思考这些东西，而仅仅只是保持车距而已。

与之相同，巴菲特也不会刻意考虑如何才能保住资本。在其投资规则之下，他自然能够保住资本，犹如智者依靠保持距离而避免死于车祸一般。

无论个人风格如何，巴菲特总会投资于自己所认为的"高概率事件"，而不会投资于其他任何东西。"如果投资于'高概率事件'，你就能盈利，其损失风险微不足道甚至根本不存在；如果保住资本内化到其系统之中，你只会进

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



行这样的投资。”这就是巴菲特投资的成功秘诀。



吃透巴菲特

在现实生活中，巴菲特的一句名言广为流传：“投资法则之一，尽量避免风险，保住资本；投资法则之二，尽量避免风险，保住资本；投资法则之三，坚决牢记第一条，第二条。”把保住资本放在第一位，既是巴菲特一切投资的基础，又是其所有投资的基石。他在无形中告诫我们：冒险并不算什么，其关键是，在冒险的时候，注意保住自己的资本，不要用自己的全部家当做赌注，而应做好随时撤退的准备。

安全第一，赚钱第二

孙子兵法有曰：“故善战者，立于不败之地而不失敌之败也。是故胜兵先胜而后求战，百病先战而后求胜。”

巴菲特甚为保守。或许绝大多数人们的口号是赚钱第一，而巴菲特的口号却是安全第一。他曾有一句名言：第一条是不要亏损，第二条是千万不要忘记第一条。绝大多数人在平日办事的过程中，只考虑利益而不考虑风险，正如《孙子兵法》所说的那样：若要先想出最坏的情况如何，然后再进行投资，就做到了安全第一。既然安全第一，就不会过于吃亏，赚钱多少均可。因此，无论开车也好，做事也罢，均须牢记安全第一。投资股票也是如此，安全第一，赚钱第二。

格雷厄姆熊市大抄底的惨败教训

格雷厄姆既是巴菲特的导师，又是证券分析之父，价值投资的鼻祖。当年，他管理的基金在华尔街风头最为旺盛，1926～1928 年，他的年平均收益为 20.2%，远远超越大盘。三年期间，其规模远远从 40 万美元上升至 250 万美元；1928 年，他的个人年收入已高达 60 万美元，相当于目前的 3000 万美元。在较快的时间内，大熊市便不期而遇。1929 年 9 月，道琼斯指数最高涨至 381

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



点，随后开始不断下跌；同年 10 月，道琼斯指数暴跌 12%，这天被喻为纽约交易所 112 年中“最糟糕的一天”，也就是历史上较为著名的“黑色星期二”。

1929 年 11 月，道琼斯指数跌至前所未有的 198 点，然后企稳反弹；至 1930 年 3 月，一度涨至 286 点，反弹幅度高达 43%。于是，不计其数的投资者便认为最坏的时期已经悄然而过，股市将要有大反转，格雷厄姆也是同样认为。于是，他便开始进场抄底，所抄的均是从价值评估上而言十分便宜的好股票。为了赢取更大的收益率，他还想方设法利用保证金进行杠杆操作。然而，股市反弹持续至 4 月后才开始暴跌，道琼斯指数在 1930 年下跌 33%，而格雷厄姆管理的基金亏损高达近 50.5%。至 1932 年 7 月，道琼斯指数降至 41 点，与最高点 381 点相比，其最大跌幅高达 89%，而在同期，格雷厄姆管理的基金亏损程度高达近 78%，这场超级大熊市几乎令其倾家荡产。

后来，格雷厄姆重新东山再起，并写出投资圣经《证券分析》与《聪明的投资者》，他以自己惨败的教训而总结出一个永恒的价值投资基本原则：安全边际。且传给巴菲特一条永不亏损的投资铁律：安全第一，赚钱第二。

在别人恐惧时贪婪，在别人贪婪时恐惧

或许人们会提出这样的疑问：如果股价上涨超过价值，可能还会进一步上涨，为何说价值这条线就是股价悬崖的边缘呢？

以某个人开车为例。当其冲过悬崖的时候，尽管车已经空悬在空中，但由于惯性，此车依然还会向前跑，甚至继续往上蹿。然而，最终此车却会掉下来，毕竟有地心引力。当股价高于价值的时候，或许这只股票的价格仍然还会上涨一段时间，但最终却会跌落而至，其价值就是支撑股价的地面，价值线就是悬崖的边缘，只要在股价被高估的情况下，就会有所跌至。

不计其数的人在投资股票时，其态度总是赚钱第一，不但渴望赚钱，而且渴望赚得越多越好，却从不思考自己的投资风险如何，安全程度如何。然而，老司机开车的态度却是安全第一，距离悬崖越远，安全系数越大，坠入悬崖的危险越小；巴菲特的态度也是安全第一，尽可能地远离股价大跌的悬崖，以确保投资安全。

那么，投资者如何才能远离股价大跌的悬崖，而使自己立于永不亏损的不败之地呢？巴菲特依据人的本性发现，市场中最容易犯的错误有两种：一种是过于贪婪，一种是过于恐惧。他曾这样说道：“在投资世界中，贪婪与恐惧是两种传染性极强的流行病，会一次又一次地进行爆发，这种现象永远存

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在。"与此同时，贪婪与恐惧不仅定会一而再、再而三地发生，还定会引起股票市场价格与价值的严重偏离，但却难以确定它们何时会发生，及其发生时后果的严重性。巴菲特告诉我们：若要做到安全第一，赚钱第二，就要在别人恐惧时贪婪，在别人贪婪时恐惧。

人是贪婪的动物，往往渴望赚更多的钱，渴望比别人赚得更多，且绝大多数人均十分短视，均渴望短期发大财。殊不知，在追求赚钱的前提下，应把安全放在第一位。只有这样，才能除掉疯狂的贪婪；只有这样，才能克服巨大的畏惧；只有这样，才能使资产长期保值升值。



吃透巴菲特

成功投资的秘诀是：第一，永远不要亏损；第二，永远不要忘记第一条。换而言之，安全第一，赚钱第二。在某些境遇下，投资并非赚钱第一，而是安全第一。巴菲特告诉我们的安全第一原则，主旨在于教导我们以一种十分慎重的态度来进行投资，且在投资之前，首先不要考虑能否赚钱，而是否会亏钱。"安全第一，赚钱第二。"虽然这个投资秘诀看起来十分简单，但却颇有深意。我们不仅要从字面层次进行理解，还应从买卖股票的态度上进行理解，它指导我们在投资时应采取一种异常慎重的态度。只有确保自己永不亏损，才能决定买其股票。毕竟态度决定着一切，态度决定着投资命运。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十一章

投资技巧,掌握高超的理财手段

在日常生活中,常有炒股者到处向别人问这个月是涨了还是跌了,现在该不该买？前者好说,他把各种相关的报表和数据向你背一遍。但对于后面的问题,没有任何人可以为你做主,主要还是要你自己拿主意。也许我们都可以学习一下巴菲特的思考方式,不迷信数据和指标,而用常识来判断。

便宜买股,而不买便宜股

众所周知,“股神”巴菲特最初投资于股市100美元,然而,他却凭借着自己独特的选股眼光、精辟的企业分析能力与严格的“价值投资法”,最终将其资本滚存至520美元。迄今为止,股市中仍然无人能及。然而,巴菲特是如何买股的呢?

便宜买股就是价值投资

价值投资的理论根源在于:股票价格低于其价值的暂时性偏差总是存在的,与此同时,市场最终必将认识到这一偏差的存在,并促使其市场价格上升至反映内在价值的水平,这就为其带来价值投资的机会。市道越是不好的时候,此种偏离的程度越是超乎人们的想象,因此,未来赢利的空间就越大。

事实上,对于“股神”巴菲特来说,他的最压身绝技并不是对于股票此种虚拟经济物拥有多深的理解,而在于将股票视为普通商品来对待,仿佛与超市中的可乐、火腿肠并无本质区别。从某种程度而言,这很容易使人们将日常生活中的经验应用于股票投资:“无论买何种东西,绝大多数人看重的,是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



其物品是否物有所值。当价格有所下降时，他们就会购买一些自己喜欢与需要的东西。”其实，购买股票与购买打折电器并无本质区别。只要拥有足够的耐心，就有机会买到物美价廉的好东西。价值投资的精髓也是如此简单直白，并无玄奥神秘。然而，值得遗憾的是，在股票市场上，绝大多数人却一反常态：当股票市场扶摇直上的时候，投资者却习惯于将其赌注下在这些热门股方面，以求永驻高峰。于是，当它们停下疾驰的步伐时，投资者就会深受其害。

在便宜买股的过程中，巴菲特十分重视股本回报率，以衡量企业能否有效地运用股东资金，从而为股东创造利益。股本回报率是股东应占溢利与股东权益净值的比值，如果公司能够有效地运用股东的资本，投资者就能进一步获得更大的报酬。在判断股本回报率的时候，应该留意历年的股本回报率是否能够稳定地增长，公司的盈利是否来自核心业务与盈利上升是否源自较高的负债等。除了创造财富之外，企业还要懂得适时运用财富。如果公司能够用剩余资金进行投资，就可创造出令股东满意的利润；如果公司无法创造出足够的利润时，巴菲特则认为应将资金归还于股东，使其自行寻找其他投资机会。

巴菲特为何不买便宜股

巴菲特认为，买股票应该买强势股。“强者越强，弱者越弱。”这是股票市场永远不变的真理。虽然前者看起来较贵，后者看起来较为便宜，然而，贵的则会更贵，便宜的则会更便宜。

从中长线来看，一只从高处回落将近40%的股票，比如AKAM，它的动能启动之时不会是在低点，而是回升至接近高点的地方。以下三个指标可供参考：第一个指标是离开前一个高点约15%的地方，对于AKAM来说，就是50元价位的地方；第二个指标是上次放量暴跌的价位，对于AKAM来说，其暴跌的地方正好也是50元价位的地方；第三个指标是50天MA上升至200天MA的时候，这个指标无法预测，只能不时地进行观察。然而，对于AKAM来说，很有可能也是50元左右。因此，巴菲特总是在其涨至50元左右的时候，才开始考虑这只股票。虽然那时此股票的价格较贵，但其风险与时间回报的概率均比其他时间要大。为何他从不购买便宜股呢？主要出自以下两个方面的原因：

原因1：高处回落期间拥有诸多不同价位的被套者，这些被套者时常不是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



以认赔出场，而是苦等它回升时才卖出打平。只有这样，他们的心理才较为平衡。因此，这些被套者在价格上方形成一个强大的上档供应区，此区的卖压，则需买盘与相当长的时间才能消化。

原因2：尽管大户拥有足够的实力将其价格冲上去，但涉及前面所提及的被套者，如果股价过于强势上涨，就会降低甚至打消他们售出平仓的意愿，这也是大户们最不愿意见到的情形。毕竟在股价上涨建仓的过程中，大户总是渴望最大限度地将一些持股者隔离局外，以使他们多吸纳一些廉价的筹码。

从某种程度而言，这也是为何U字形的底部时常比V字形的底部有效的原因。而创新较高的股票上涨的阻力，则比其他股票小的缘故。

吃透巴菲特

巴菲特认为，在购买股票的过程中，应便宜买股，而不买便宜股。与此同时，他从不关注短期的股价变动，毕竟他追随的是企业，而非市场。尽管股价上下波动，被市场低估的股票价值最终均能回升至原本反映企业价值的合理水平。他曾说过这样一句话："从短期来看，股气只不过是人气投票的场所而已；但从长期而言，市场扮演的角色却是衡量企业真正价值的标尺。"真正的投资者不但不会在意别人的行动或每日的股价变动状况，反而会借着品牌魅力、收益能力、未来展望等，客观地对公司的投资价值加以评价。

巴菲特的最爱：价值被低估的潜力股

所谓潜力股，是指在未来的一段时间内存在上涨潜力的股票或具有潜在投资预期的股票。它既与优先股并无必然联系，又对企业的发展毫无影响，仅仅只是公众对企业的投资而获得收益的一种必然途径。然而，对于巴菲特来说，他却喜欢价值被低估的潜力股。

利用价值投资术，寻找被低估的潜力股

2006年5月，当全球股民陷入恐慌抛股，摩根士丹利新兴市场指数跌至

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



10%的时候，股神巴菲特却好整以暇，以寻找被低估的潜力股。

同年5月5日，巴菲特悄悄地斥资50亿美元，买下以色列伊斯卡金属加工集团的八成股权，此家公司是他在创立波克夏海瑟威几十年来，首次购入的海外产业。伊斯卡是世界著名的金属切削刀具和技术供应商。当全球市场均对原料需求颇感兴趣，一窝蜂地高价抢购矿业公司时，巴菲特却独具一格地另辟蹊径，投资于生产金属工具的资本设备生产商。

在波克夏海瑟威的股东大会上，巴菲特戴着牛仔帽，兴高采烈地向股东宣布这项重要的新投资。他的策略，正如1840年美国西部淘金，当人们疯狂地涌向旧金山挖掘黄金时，最聪明的商人却依靠卖铲子赚钱；而当“淘金热”结束的时候，绝大多数人梦碎破产，卖铲子的人却轻而易举地发了大财。

得益于新兴市场资本设备的需求，相关生产商股价已上涨一倍。2006年3月，巴菲特以两亿七千万美元购进龙头产业奇异电器的780万股，由此激励奇异电器的股价一直上涨，并连创新高。在他的“煽风点火”之下，此产业后势看俏，曾经入选《富比世》全美国前百名大中小企业的罗伯工业，在2006年以来，涨幅高达27%，是标准普尔五百指数涨幅的2~3倍。除此之外，在巴菲特2006年的投资清单上，也增加了前所未有的公用事业投资。

众所周知，公用事业一向没有暴利可图。然而，在经济成长放缓的时候，它却是稳定的现金收益来源。与此同时，这些水管、电线与发电厂等，既是高价的实物资产，又具有抗通膨效果。虽然在一般人的眼中，公用事业毫不起眼，但在巴菲特的心中，它却是“金鸡母”。当时的波克夏海瑟威，除了保险业外，最赚钱的事业体则是公用事业。2006年前三季度，其净利润达到六亿五千万美元，是2005年同期收益的7倍。与此同时，巴菲特还在2006年11月投资10亿美元于德州，以开设公用事业公司。

在巴菲特的投资清单上，还有零售业与民生消费这一载体。由此可知，他对美国消费力依然尤为乐观。2006年第三季度，他大幅加码知名家用五金零售商罗威，持股部位达到原有的8倍，而运动用品商耐吉也被他加码买进。自从2006年9月以来，两家公司股价上涨尤为突出，分别上涨11%与23%。

自从2006年5月以来，波克夏海瑟威的股价已上涨23%，是标准普尔五百指数涨幅的2.75倍，迄今为止，其股价高达十万九千美元，被称作美国股市有史以来最为昂贵的股票。

只有具有长期抗战的准备，才能锁定价值投资目标；只有具有稳定的现

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



金股利，才能使人静候甜美果实；只有适时利用价值投资术，才能挖掘被低估的潜力股。

与潜力股“约会”的巴菲特

约会与结婚是完全不同的两码事情。或许你会觉得自己恋爱了，但尚未真正确定心中的感受，因此，你们愿意用更多的时间在一起，却没有必要长久地维持关系。或许你会想到承担一些责任，但并没有准备做出重要的承诺。最关键的是，你能够拥有完全自主的选择权，以遇到更好的人选。倘若你们仅仅只是约会，一旦事情搞砸，分手则很容易。既不用像离婚那样麻烦，又不用为此支付高额费用。

倘若企业的购买者是以结婚的方式对待价值被低估的潜力股的话，那么，股票购买者所想到的仅仅只是与股票约会，正所谓华尔街的一句名言：“永远不要与股票联姻。”那些购买股票的投资者总是将此句话铭记于心。

股票购买者并不愿意像企业购买者那样做出任何承诺。与购买企业不同的是，购买股票则需进行诸多次交易。他们既不希望将自己绝大部分的资产押在一根桩上，又从未想过要永远持有股票。每逢遇到合适的机会，他们就会十分乐意地抛售手中所持的股份。与企业购买者相比，一般的投资者仅仅只能用股票购买者的方式思考问题。毕竟以一般人的财力仅能购买一家公司几只或几百只的股票，这样一来，并不能像巴菲特那样对公司造成任何较大的影响，且一般投资者并不能与一家企业长期共患难。

与购买企业所不同的是，价格是股票购买者首要考虑的问题。显而易见，他们渴望能够低价买入，但也并不排除高买高卖。比如，市场占有率、管理层的质量、股本回报率及边际利润率等计划长期持股的企业购买者看来较为重要的问题。对于短期持股的股票购买者而言，并非十分重要，但能够熟悉这些基本因素也颇有益处。

对于股票购买者而言，如果一只股票的卖价低于其内在价值，则会考虑对其加以购买，巴菲特同样如此。然而，与企业购买者不同的是，那些股票购买者会想方设法将其手中的股票销售出去，对他们来说，卖出与买入同样重要。毕竟在心灵深处，他们深知如果一只股票能够被低估的话，那么，它也同样能够被高估；如果能够以低于内在价值的价格将其买入，再以高于其内在价值的价格将其卖出，则是最好不过。巴菲特对此也是了然于胸，然而，他却更喜欢与潜力股“约会”，而非卖出价值被低估的潜力股。但当市场上拥有成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



千上万价值被低估的潜力股等待购买时，他也不会抱着持有的高估股票迟迟不放。



吃透巴菲特

你能像巴菲特这样进行投资吗？你能像巴菲特这样把价值被低估的潜力股视为自己的最爱吗？如果你的答案是肯定的，那么，你也是一个真正的大富翁；如果你的答案是否定的，则意味着你仅能做一个股票购买者。

事实上，绝大部分的投资者并不能像巴菲特那样，毕竟他们既买不起公司，又没有足够的资金购买公开上市的足够股权。即使你投资 100 万美元于市值 10 亿美元的公司，才能购得 1% 的股权，而如今，市值 10 亿美元的公司仅能被称为小公司。因此，无论你是否愿意接受，事实就是绝大部分投资者均不能得到被低估的潜力股，毕竟他们根本负担不起。

巴菲特与潜力股“约会”的做法是正确的，但它并不适合于每个投资者，因为绝大部分投资者并没有足够的财力以赢取价值被低估的潜力股。

发现具有潜在财富的公司

选择正确公司，是长期持股的前提，更是赚取高额利润的前提。那么，如何在浩如烟海的众多公司中选出具有财富的公司呢？巴菲特认为，最优秀的投资对象应同时具备三个特征：

特征 1：广阔前景的产业；

特征 2：成长型的小企业；

特征 3：具有强大的竞争优势的企业。

寻求广阔前景的产业和成长型的小企业

第一特征：广阔前景的产业

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



产业对企业的影响是巨大的，有时甚至是决定性的。

首先，人一旦搞错了方向，是很难出现正确的结果的。就好比，你拿着错误的地图是很难到达你所要去的目的地一样。

其次，不同的产业所产生的利润也是不同的。打个比方，社会生活中分工不同，做不同的活儿带来的报酬也不同。如，律师、私人医生所赚的收入就是比普通工人多，其职业的稳定性也较高。所以，所处产业不同，企业所得到的利润、承受的竞争压力，以及获得成功的机遇也不同。

最后，好行业是支撑公司发展的关键。公司具有较强的发展能力不一定是管理者有超人的智慧。有时，虽然一些公司的管理层经常会发生变动，虽然公司的经营策略表现得朝令夕改而毫无理性可言，但是，只有消费者对好的产品与服务的需求永远不变，即这是一个大众迫切需求的行业，只要管理者不犯过于愚蠢的错误，那么，这样的公司往往会获得较好的收益。巴菲特反复强调这点："良好的管理记录与其说是你很有效率，倒不如说是因为你上了哪条船。当有着辉煌名声的管理人员要去对付前程暗淡、管理混乱、声名狼藉的公司时，不变的只会是公司的名声。如果你发现自己在一艘长期漏水的船上，那么造一艘新船要比补漏洞有效得多。优秀的骑士会在好马，而不是衰弱的老马上充分发挥。我对此事的观点从未改变。"

有句话说：真正最好的企业是"傻瓜"都可以管的。其实，这句话既道出了面对行业的困境，巧妇也难为无米之炊，又说出了了解一个管理者是很难的，有时让你失望的往往是你最信任的管理者。但是，行业却不含糊，它永远不会骗人，行业的发展，产品的需求是一目了然的。

第二特征：成长型的小企业

成长型的小企业有许多的机会。随着新经济的发展，信息技术的运用，产品周期缩短了，竞争日益加剧，能活下去，就会占领市场，成为霸主，赢家通吃！

彼得·林奇在《战胜华尔街》中说："投资大、小企业都能赚钱，但如果你专注于小企业，你可能干得惊人的好！'小的'不仅是美丽的，而且是最能赚钱的。"

股价与企业的成长是休戚相关的，一个小企业成长 10 倍，它的股票可能翻 20 倍。小企业想要达到长期高速增长，同样是不可能的。但是，由于它起步基数小，面对巨大的市场，连续几年的高速增长却是完全有可能做到的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果投资者能够提早发现一个新兴产业中有强大竞争实力，且注定会成为产业巨人的小企业，无疑就是找到了一个巨大的金矿。

事情都不是十全十美的。成长型的小企业同样存在着许多风险。彼得·林奇说："对于小公司，最好等到它们有利润之后再投资。"也许你已经发现，许多成长型的小企业在市场的大潮中被消灭了，活下来的只有极少数的成功者，取得最初的获利能力是具备生存能力的一个基本尺度。

选择那些具有强大竞争优势的企业

第三特征：具有强大的竞争优势的企业

巴菲特认为，对于投资来说，最为关键的还不是确定某个产业对社会的影响力有多大，或者这个产业将会增长多少。而是，作为一个投资者，最先考虑的是要确定任何所选择的一家企业的竞争优势，而且更重要的是确定这种优势的持续性。

领导者和被领导者是不同的，领导总是少数，被领导却是多数。优秀的企业同样如此，聪明的，是少数的。优秀的企业必定胜过大多数一般的企业。投资者应着重于找到优秀的"头脑"。

竞争优势是企业的核心，对于商场上的任何企业，包括上市公司来说，没有竞争力，就意味着有随时面临着关门的危险。找到具有竞争优势的企业就相当于为自己的投资上了一把保险锁。如何测量以及区分一家企业是属于哪一种竞争优势呢？你可以通过以下的标准进行判断：

标准1：它所具备的优势，其他企业有无？

标准2：这种优势是否容易被模仿？

标准3：这种优势能持续多久？竞争中的贡献多大？

标准4：企业为保持这种优势做了哪些工作？

标准5：这家企业明显的劣势在哪里？

在分析企业的竞争优势时，巴菲特曾经说过自己的分析方法："在一段时间内，我会选择某一个行业，对其中六七家企业进行仔细研究。我不会听从任何关于这个行业的陈词滥调，而是努力通过自己的独立思考来找出答案……打个比方，我选择了一家保险公司或一家纸业公司，我就会先想象一下自己在接手这家公司之后，当然是长期的经营下去，我将如何管理这家公司？应该考虑哪些因素的影响？需要担心什么？谁是我的竞争对手和客户？这家企业具有什么样的优势与劣势……进行了这样的分析之后，我就会对这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



家公司有着可能比管理层更深刻的了解。”


吃透巴菲特

股市不是生活的全部，每个人都有两种选择：炒股和不炒股。但是，一旦你选择了炒股，就应该把心放平，不应该有“在股市捞一把”的想法，这是错误的，而且赌的心理反而会让你赔得更惨。很多规律都是共同的，但细节上多有差异，不要让一些假象蒙骗了你，炒股要靠自己的判断。

巴菲特认为，现在我们买入公司或股票时，不但会坚持寻找一流的公司，同时我们坚持这些一流的公司还要有一流的管理。另外，企业财务报表上的利润成长在选择股票上居于不太重要的地位，对企业的竞争实力的研究居于越来越高的地位，找出未来产业的领头人，找出未来产业的霸主是最重要的。

依靠常识作出判断

巴菲特认为，投资需要的只是常识，不买不懂的东西。他不仅是这样说的，而且也是这样做的。依靠常识，他没有买网络股，进而躲过了2000年网络泡沫破裂带来的风险；依靠常识，他从来不去买复杂的金融衍生品，不会买房屋抵押次级债券，从而避免了次贷危机；也正是依靠常识，在接受电视采访时，他说出自己的观点：美国经济已进入衰退，警告大家“好日子已经过去”，要有风险防范意识……正是凭借常识，加上对于风险防范的准备，使他渡过一次次危机。

凭常识，判断美国经济已进入“衰退”

号称“股神”的沃伦·巴菲特，2008年3月3日在接受美国CNBC电视台采访时说，美国经济实际上已进入“衰退”。此后短短一个月的时间，有促销打折信息的楼盘占了所有新推楼盘数量的一半……

其实，当时美国房市的下跌已经有些时日，银行的信贷系统出现的危机

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



也在不断地加深，而关于美国经济是否已经进行衰退的争论也进入了白热化的阶段。这些有头有脸的大人物们，各自发表着自己的观点，有的认为，只有经济学界的硬性指标"GDP 连续两季负增长"才是衰退；而有些人则拿出各种经济指标来反驳。其急诊归根结底终究是数据与数据间的对抗。

巴菲特说："从常识上说，我们正在衰退当中。""常识"一个简单到不能再简单的理由，省去了一个又一个经济学指标的辅助，简单地说明，自己的判断就是来自于常识。这让人们又一次看到了巴菲特的大智若愚。

巴菲特说，从他领导的伯克希尔·哈撒韦公司所有的零售业公司报告来看，美国人购物显著减少；同时由于房地产价格下跌（巴菲特虽然没有看最新市场的报表，不过依据他的常识，他正确地判断总的成交量在不断地下降），数以百万计的美国人拥有的房产价值下降。

在经济学的概念中，一个国家如果连续两个季度的国内生产总值（GDP）负增长就意味着经济出现衰退。以当时的情况来看，美国经济面临的问题尚没有达到这个标准，据美国商务部于 2008 年 2 月 28 日公布的数字显示，美国国内生产总值去年最后一个季度增长 0.6 个百分点，而在此之前的一个季度，这一数字是 4.9 个百分点。所以，自然也够不上衰退级别，而这也是使巴菲特搬出"常识"的原因。

巴菲特的这一判断与不少经济学家类似。在此后的美国实业经济学协会公布的一份调查结果中显示，在所有的接受调查的美国经济学家中，大约 45% 的人认为，美国经济 2008 年会进入衰退。

不过，巴菲特还认为，从长远看，美国经济不会一蹶不振。用他自己的话说，那就是："我的孩子们会过得比我更好，虽然他们现在不相信这一判断。"

经济衰退，放弃担保计划

2008 年 3 月 3 日，巴菲特在接受 CNBC 电视采访时表示，美国经济实际上已经陷入衰退，他将不再愿意为三大债券保险商 MBIA、AmbacFinancial-Group 和 FGICCorp 的 8000 亿美元市政债券提供担保。

保险业是巴菲特投资的重头。一直以来，伯克希尔·哈撒韦公司年收益的一半左右来自保险业。其实，在此前不久，也就是 2 月 12 日，巴菲特也曾表示过，他旗下的伯克希尔·哈撒韦公司愿意为三家债券保险商承保的价值约 8000 亿美元的市政债券提供再保险，但有前提：这其中不包括其他复杂的高风险金融工具，而且这些保险商需支付所收保费的 1.5 倍作为回报。这一消

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



息一经传出，即为大多数的人理解为巴菲特“援手救市”，而他的这一行为，也初步缓解了投资者对信贷市场进一步恶化的担忧。

然而，不久之后，巴菲特却“出尔反尔”。这是为什么呢？其实，这与巴菲特向来谨慎的投资风格合不来。保险业不景气也拖累了伯克希尔·哈撒韦公司。

2008年2月29日公布的公司财务年报显示，伯克希尔·哈撒韦公司去年从保险业赚取了22亿美元净利润，与上一年度的净利润25亿美元相比少了3亿美元。尤其是2007年第四季度，由于汽车保险公司GEICO和再保险业务出现下降，伯克希尔·哈撒韦公司净利润由一年前的35.83亿美元下降至29.47亿美元，每股收益由原来的2323美元下降至1904美元。2007年全年，GEICO的利润为11.13亿美元，而2006年该指标为13.14亿美元。伯克希尔·哈撒韦公司的再保险业务2007年的利润为14.27亿美元，也低于2006年16.58亿美元的利润水平。

2008年2月末，美国最大保险商美国国际集团(AIG)发布财报说，去年第四季度集团因信贷损失出现近53亿美元巨亏。2007年全年集团实现盈利62亿美元，不及2006年总利润140.5亿美元的一半。

巴菲特说：“包括我们在内，保险业的利润将在2008年出现显著下降。”他估计，就算美国今年不遭受重大自然灾害，保险业的利润也会跌4个百分点左右。他说，如果发生飓风或地震等严重自然灾害，保险业将面临更艰难的处境。

巴菲特在致股东的信中也声称：“良好形势已经结束，包括我们在内的保险业利润率在2008年肯定会出现严重的下降，股票价格也会下跌。”


吃透巴菲特

常识是一个直观的概念。可以说每个人都有常识，好好地运用常识可以帮助你做出一个又一个正确的判断。巴菲特就是一个善于依靠常识作出判断的人。在日常生活中，常有炒股者到处向别人问这个月是涨了还是跌了，现在该不该买？前者好说，于是，他把各种相关的报表和数据向你背一遍。但对于后面的问题，没有任何人可以为你做主，主要还是要你自己拿主意。也许我们都可以学习一下巴菲特的思考方式，不迷信数据和指标，而用常识来判断。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



投资的好机会是股价下跌时

提及巴菲特，相信每个人都想从他那儿获得一些投资股票的真经。巴菲特的股票投资为何如此成功呢？其实，简单地说，就是把握住了投资的最佳时机，即在股价下跌时投资。

和大多数人相反，越热门的股票，巴菲特越不感兴趣。即牛市轻闲，熊市繁忙。他对待熊市，就像消费者面对超市打折、过节搞优惠活动时的商品一样，哪件东西物美价廉，他就冲进去大买一番。巴菲特说："大部分人是对大家都感兴趣的股票有兴趣。其实，无人对股票感兴趣之日，才是你应对股票感兴趣之时。热门股票反而很难赚到钱。"

也许牛市、熊市唯一不变的就是巴菲特午餐中的老三样：可乐、牛排、汉堡包，还有他的 1973 年宣布的价值投资理念，而他的股东已经从当初的几十人增加到装满了一个体育馆。

股票大跌是大量购买建仓的好时机

股票大跌是大量购买建仓的好时机，这无非是巴菲特教科书中最经典的选股手段之一。即投资的最好机会就是股价下跌时。巴菲特喜欢大跌，他认为，大跌才有机会大量低价买入好股票，才有可能以后赚大钱。巴菲特曾经说："只有资本市场极度低迷，整个企业界普遍感到悲观之时，获取非常丰厚回报的投资良机才会出现。"

2008 年 5 月，当 UnitedHealth 和 Wellpoint 两家医疗保险公司股价大幅下跌之后，伯克希尔公司却开始大量增持。在伯克希尔公司向证监会递交的文件中显示，伯克希尔公司 5～7 月三个月内就买进了 30 万股 Wellpoint 的股票和 40 万股 UnitedHealth 的股票。当时，Wellpoint 的股票已经从 52 周内峰值的每股 90 美元跌至接近每股 43 美元的低谷，而 UnitedHealth 的股值也从 52 周内峰值的每股 60 美元下滑到每股 31 美元。对于巴菲特的这一行为，许多人感到不解，巴菲特解释道："选择一个短期内下跌 50% 的股票，至少不会给我带来太多困扰。"也就是说，如果要买某一只股票，最好选在价格最便宜的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



时候购买。

我们都知道,炒股不是随机选中或增持大量的股票,然后低吸高抛这么简单的事情,否则,人人都可能成为亿万富翁了。这就如同巴菲特的投资理念一样,看起来很简单,实践起来却并不容易。投资股票除了需要人们掌握一定的游戏规则,更多的则是必须拥有其他更多的要素和智慧。

1972 年,美国股市是一个大牛市,股价大幅上涨。50 只著名成长股的平均市盈率上涨到天文数字般的 80 倍。由于股价太高,巴菲特管理的伯克希尔公司无法买到股价合理的股票。这一年,巴菲特的股票仓位不足 16%,他的资金 84% 都用来投资债券了。1973 年,股市开始持续下跌。到了 1974 年 10 月初,道·琼斯指数从 1000 点狂跌到 580 点,下跌近一半,这时,许多人开始疯狂地抛出自己手中的股票,然而,这时候巴菲特的投资欲望却开始大大地膨胀。在整个美国股市大萧条的时候,巴菲特疯狂地买入股票。等到后来股市大幅反弹时,他大赚了一笔。

巴菲特持有葛兰素史克(GSK)时,葛兰素史克股票价格在第一季度仍大幅度下滑,但巴菲特持股的比例没有改变,并且打算长期持有。其后,虽然伯克希尔公司的业绩下滑了 18%,其当年买进的多家健康产业公司股票也并没有升值多少,有的甚至还在继续下滑中,但是,这并未影响到巴菲特的投资信心,他反而在继续逢低吸纳。

巴菲特曾经善意警告伯克希尔公司的股东,他说:要保持每年百分之十几的投资回报是不现实的。然而,这并不是说他的伯克希尔公司做不到,反而做得非常好。如巴菲特在 1965 年买下一家陷入困境的纺织公司,就是现在的伯克希尔公司,到 2007 年时伯克希尔公司每年的业绩增长率几乎超过了美国标准普尔指数。当初投入 1000 美元,现在已经变成价值 2800 万美元的股票。

大跌之日就是大喜之日

有句话说:“炒股不闻巴菲特,纵使高手也枉然。”巴菲特炒股如何神奇,他的秘诀到底在哪里? 在于他的与众不同:大跌时大喜。巴菲特认为,市场下跌反而是最好的消息。原因很简单,股市大跌时,投资者由于恐惧而纷纷低价抛售,这时的安全边际达到最大化,可以乘机贪婪地大量买入质优价廉的便宜货,他当然高兴得很了。相反,在股市大涨时,大部分的投资者会因为想要大赚一笔,于是纷纷高价追涨买入,股价大涨使安全边际减少甚至消失,

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



从而使巴菲特想买股票却找不到物美价廉的好股票，当然不高兴了。

一般情况下，许多的投资者是牛市很忙，忙着买进卖出。等到熊市大跌的时候，套牢了，就很闲。但是，巴菲特恰恰相反。巴菲特对待熊市，兴奋得一塌糊涂。在熊市，当大部分的股市特别低迷，大家都不谈股票、不说股票的时候，他反而谈个不停、忙个不停：早早地醒来，简简单单地吃点东西，甚至只喝上一杯可乐，就直奔办公室。一到办公室就赶紧打电话给自己的经纪人，以及朋友。然后开始继续研究，研究后再次打电话给自己的经纪人买股票。他的经纪人说，在熊市时，他有时一天会接到五六个巴菲特打来让他买入的电话，股市越跌巴菲特给他打电话让他买入的越多、越频繁。一般人是大跌大悲，巴菲特是大跌大喜。

而在牛市，巴菲特却变得悠闲、自娱自乐。这时他觉得股票已经明显高估，就把大部分股票抛出了。然后，当我们忙着买基金、买股票，巴菲特已经很闲地打高尔夫、看棒球赛、溜达呢。因为他这时找不到便宜的、被低估的股票可以买了。

为什么巴菲特可以大跌大喜，而我们却是大跌大悲呢？

原因很简单，其关键是他在股市远远没有达到顶点时就退出来，到熊市大跌时他早就准备好足够的现金了。即在熊市的时候，巴菲特除了那几只“死了都不卖”的股票，已经空仓了！也许你非常好奇：巴菲特真的那么神，躲过了他经历过的四轮熊市吗？回答是肯定的。巴菲特总能在熊市到来的两三年前跑掉，如在 A 股，很可能他在 4000 多点时就撤了，即便后面有 6124 的高点也不玩了。正因为巴菲特能“反贪”，早早收手，所以在熊市，他可以“反恐”，拿着大笔的现金无所畏惧地抄底，很便宜地收到了很多超级大牛股，像可口可乐、吉列刀片、《华盛顿邮报》都是历次熊市的战利品。

巴菲特这种投资策略在美国股市灵验，在中国股市同样有效。如在 2001 年 6 月，当时，上证指数涨到 2200 多点时，几乎所有股票的股价都过高，但几乎所有人都在疯狂买入股票。结果后来 5 年上证指数持续下跌，跌幅超过一半。试想一下，当时如果你在别人贪婪时恐惧，你就会避免巨大的亏损。反之，在 2005 年 6 月，上证指数跌破 1000 点，当时便宜的股票遍地都是，却几乎没有人愿意买股票。试想一下，如果你当时能在别人恐惧时贪婪，那么，到了 2007 年底时，你将可以赚到 5 倍以上的惊人回报。因为短短两年的时间，即到 2007 年底上证指数已经超过 5000 多点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果你想在股市中赚钱,一定要牢记巴菲特的格言:在别人恐惧时贪婪,在别人贪婪时恐惧。其实中国的古人早就总结出了这一原则:人弃我取,人取我与。别人争相抛弃时,我反而收取;别人争相收取时,我反而给予。正如古代著名大商人陶朱公的老师计然所说:贵上极则反贱,贱下极则反贵。正所谓,贵出如粪土,贱取如珠玉。当人人争抢股票,导致股票价格上涨,贵到离谱时,往往股价被过于高估,反而必将下跌,转贵为贱。此时,我们应该把尽管价格很贵但被过于高估的股票看得像粪土一样,毫不留情地卖出。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十二章

投资策略，洞悉股神的生财之道

从巴菲特成功的投资策略中，我们学习到，在同样的复利利率下，连续多次进行不同的投资，收益率远远不如长期持有单一的投资。因为每次买入又卖出股票一次，交易成本和税收成本也是巨大的。成本越大，你最终拿到手的净利润越少。频繁买卖投资，利润会随着复利大幅增加，同样成本也会由于复利大幅减少，造成投资净利润大幅减少。

停止损失，保存实力

停止损失即止损。成功的投资者可能有各自不同的交易方式，但止损却是保障他们获取成功的共同特征。世界投资大师索罗斯说过，投资本身没有风险，失控的投资才有风险。巴菲特也告诉人们，投资者应学会止损，因为止损远比盈利重要，因为任何时候保本都是第一位的，盈利是第二位的。做到止损，建立合理的止损原则相当有效；而停止损失，保存实力则是止损原则的核心内容。

止损是为了保存实力

在交易市场上，有一个简单而有用的交易法则："鳄鱼原则。"这是每一个伟大的交易员所掌握的一条"金科玉律"，他们在进入市场之前，都要反复训练对这一原则的理解程度。

该法则的精髓是这样的：猎物越试图挣扎，鳄鱼的收获越多。假定一只鳄鱼咬住你的脚，如果你用手臂试图挣脱你的脚，则它的嘴巴便同时咬你的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



脚与手臂。你越挣扎,便陷得越深。

这也就是在告诉人们,一旦鳄鱼咬住你的脚,务必记住:你唯一的生存机会便是牺牲一只脚。投资同样如此,一旦知道自己犯了错误,就应该立刻了结出场!不可再找借口、理由或有所期待,赶紧离场!这也正是"股神"巴菲特所要告诉所有的投资者的,即想要成为常胜将军,要学会止损。

止损是一种成本,是投资者寻找获利机会的成本,同时也是交易获利所必须付出的代价。当然,这种代价有大小之分,没有所谓的谁对谁错之分。正所谓,有付出才有回报,投资者想要获利,就必须付出代价。

事实上,交易时投资者往往无法确定是正确状态还是错误状态,即便盈利了也难以决定是立即出场还是持有观望,更何况是处于被套状态下。人性贪婪的本能会使每一位投资者不愿意少赢几个点,更不愿意多亏几个点。也正是由于这个原因,即使是价格达到止损位置,投资者却因错失了分寸,迷失了方向,患得患失,而使止损位置一改再改;也有些投资者临时变卦,逆势加仓,企图孤注一掷,以挽回损失;有的投资者在亏损扩大之后,干脆采取"鸵鸟"政策,听之任之……

可见,无论是股市、汇市,还是期货交易,止损说起来容易,做起来都非常难。其原因主要有以下三点:

第一,侥幸的心理作祟。侥幸是止损的天敌。一般情况下,在实际操作中,投资者在作出买卖决定的同时都会设定一个止损价位,因投资者类型、投资者实力与性格的不同,投资者所设定的止损的价位和考虑因素也不尽相同。某些投资者尽管也知道趋势上已经破位,但由于过于犹豫,总是想再看一看、等一等,导致自己错过止损的大好时机。当然,在股市市场上生存需要耐心和信心,但耐心、信心不代表侥幸,不懂得止损的投资者,就输在侥幸上。

第二,价格频繁的波动会让投资者犹豫不决,经常性错误的止损会给投资者留下挥之不去的记忆,从而动摇投资者下次止损的决心。

第三,执行止损是一件痛苦的事情,是一个血淋淋的过程,是对人性弱点的挑战和考验。投资者深有体会,明白止损的意义并非在于最终结果,合理地执行才最为重要。市场上,许多的投资者因设置了止损而没有执行,结果被扫地出门的悲剧几乎每天都在上演。

股市赚钱:学会如何保护你的资本

"止损"的重要意义只有少数人能"彻悟",同样只有少数人知道如何运

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



用。所以，也就有少数人能在期货市场上赚钱。

在现实生活中，许多人有止损的观念，却无止损的标准。通常情况下，投资者考虑止损的因素有以下三点：

因素1：交易损失总金额不能大到持有本金的某个百分比，如10%～20%。这是资金管理的硬性规定，也是投资者参与交易时必须考虑和遵循的与市场状况无关的最基本的因素，更是设定止损的基本标准和最后底线。

因素2：制订交易计划时所假定的风险与回报的比例。这是判断是否进行交易的原则。假设进行客观分析后，获取的盈利与可能带来的损失比例失衡、得不偿失时，投资者最好还是不要勉强交易。如果已经买卖，就应当按照事先计划的风险与回报的比例设定止损点。

因素3：根据图表中的关键价位作决定。关于这一点，由于投资者对市场的判断不相同，所以，不同的投资者又具有不同的看法和做法。

止损的最终目的是保存实力，提高资金利用率和效率，避免小错铸成大错甚至导致全军覆没。然而，“止损”又像一把锋利的刀，它能使你不伤元气地活下去，但是也能使你鲜血淋漓。总而言之，止损具有积极的正面的作用。虽然不能规避风险，但是可以避免遭到更大的意外风险；止损可以不扩大你的亏损，使你化被动为主动，不断寻找新热点。

巴菲特用自身的经历告诉我们，止损是投机艺术的基本功。止损是股票交易中保护自己的重要手段，必须坚持但又要灵活掌握。只有深刻理解并掌握了这项原则，方能避免股市所带来的惨痛教训。

认赔是一种快乐的事，认输是一种艺术，不知你何时能体会？有朝一日，如果你的投资行为中只有赚和赔，没有套，那么离成功就很近了。



吃透巴菲特

巴菲特的成功告诉我们如何成为最后的赢家：止损是减少账面损失的扩大；避免深度套牢的利器，是壮士断腕的英勇之举。

止损就好像是一盏红灯，你可以闯过它，但是你这么做可能不很安全。只要投资人确实执行，至少能控制风险，跟套牢说拜拜！

止损有错误止损和正确止损，错误的止损同样需要人们付出代价。坦然面对错误的止损，不要回避，更不必恐惧，只有这样，才能正常地交易下去，并且最终获利。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



股票套汇:积累财富的绝密武器

何谓套汇?套汇是指利用不同的外汇市场,不同的货币种类,不同的交割时间,以及一些货币汇率和利率上的差异,进行从低价一方买进,高价一方卖出,从中赚取利润的外汇买卖。股票套汇是巴菲特积累财富的绝密武器。

向巴菲特学习股票套汇

股票套汇和期货交易一样,双方集中在某一个交易场所里进行交易。需要注意的是,如今的股票套汇形式变得多样化。事实上,交易双方只要通过一个电话或者一个电子交易网络就可以完成一笔交易,因此,套汇交易市场被称作是超柜台(OTC)或“银行间”交易市场。

套汇交易市场之所以被称作是“银行间”交易市场,是因为长期以来,该交易都是被银行所控制,包括中央银行、商业银行和投资银行。然而,如今的交易主体正迅速扩大,一些跨国公司、国际货币经理人、注册交易商、国际货币经纪人、期货和期权交易商,以及私人投机商也参与其中。

想要成为股票套汇的参与者,进而进行股票套汇应具备以下三个条件:

条件1:存在不同的外汇市场和汇率差价;

条件2:套汇者必须拥有一定数量的资金,且在主要外汇市场拥有分支机构或代理行;

条件3:套汇者必须具备一定的技术和经验,能够判断各外汇市场汇率变动及其趋势,并根据预测迅速采取行动。否则,要进行较为复杂的套汇将事倍功半。

股票套汇一般可以分为地点套汇、时间套汇和套利三种形式。地点套汇又分两种,第一种是直接套汇,又称为两地套汇。是利用在两个不同的外汇市场上某种货币汇率发生的差异,同时在两地市场贱买贵卖,从而赚取汇率的差额利润。第二种是间接套汇,又称三地套汇。是在三个或三个以上地方发生汇率差异时,利用同一种货币在同一时间内进行贱买贵卖,从中赚取差额利润。时间套汇又称为调期交易,它是一种即期买卖和远期买卖相结合的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



交易方式,是以保值为目的的。一般是在两个资金所有人之间同时进行即期与远期两笔交易,从而避免因汇率变动而引起的风险。套利又称利息套汇,是利用两个国家外汇市场的利率差异,把短期资金从低利率市场调到高利率的市场,从而赚取利息收入。

下面举个例子进行具体说明:

假设1美元可以买到0.7英镑,1英镑可以买到9.5法郎,而1法郎则可以买到0.16美元。一个实行这种交易方式的人可以靠着1美元而得到1.064元美元,获利率是6.4%。

除此之外,想要正确地认识股票套汇,还需要知道股票套汇交易的三大特点:第一,大商业银行是最大的套汇业务投机者;第二,套汇买卖的数额一般较大,套汇利润相应颇丰;第三,套汇业务都利用电汇方式。

另外,巴菲特告诉人们,股票套汇业务一般分为两角套汇和三角套汇。其中,两角套汇是利用两个不同地点的外汇市场之间的某一货币汇率的差异,同时在这两个外汇市场上一边买进,一边卖出该货币,以赚取汇率差额的一种交易;而三角套汇是利用三个不同外汇市场之间的货币汇率差异,同时在这三个外汇市场上进行套汇买卖,从汇率差额中谋取利润的一种外汇交易。

股票套汇,赢取利润

他,号称"金融天才",从1969年建立"量子基金"至今,他创下了令人难以置信的业绩,以平均每年35%的综合成长率令华尔街同行望尘莫及。他好像具有一种超能的力量左右着世界金融市场,他的一句话就可以使某种商品或货币的交易行情突变,市场的价格随着他的言论上升或下跌。他,就是乔治·索罗斯,一个靠黄金股票套汇起家的专业人员。

当初,索罗斯带着他的全部积蓄5000美元开始闯荡纽约。他通过熟人的引见,进了F. M. May6r公司,即现在的F. M. 梅叶公司,当了一名套利交易员,从事欧洲证券的分析,为美国的金融机构提供咨询。在那个时候,人们对套利并不熟悉,所以很少有人对他的建议感兴趣。后来,随着经济的不断发展,套利成为最火暴的金融赌博形式之一。然而,由于正碰上经济萧条时期,人们都不愿意花大量的钱去投资,从公司的接收股中赢利几百万美元。

乔治·索罗斯就是在这种条件与环境下,挖到了人生当中第一桶金。他赚钱的途径就是利用同一只股票在不同市场的微小差价,通过低价买进高价卖出来赢利,而这也是他小心翼翼研究的结果。再加上那时欧洲人只同欧洲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人打交道,美洲人只同美洲人接触。这种地方观念使索罗斯有利可图,使得他在欧洲证券方面大有作为。

通过索罗斯的投资技巧,我们可以看出套汇的确是一种不错的“生财之道”,与巴菲特的投资理念不谋而合。此外,巴菲特还告诉我们,在股票的套汇交易中,只有那些政局稳定的国家发行的,由中央银行认可的,汇率较稳定的,通常用来交易的或者流通性强的货币才可用来进行套汇交易。如今,大约日交易量的85%是这些主要货币,包括美元、日元、欧元,英镑、瑞士法郎、加拿大元和澳大利亚元。

吃透巴菲特

一次成功的三角套汇交易必须以一种货币开始,并且以同一种货币为结束。不过,任何货币都可以作为初始的货币种类。

股票套汇交易的时间是非常方便的。事实上,股票套汇交易是一个即时的24小时交易市场,交易每天从悉尼开始,并且随着地球的转动,全球各金融中心的营业日将依次开始,首先是东京,然后是伦敦和纽约。与其他金融市场有所不同的是,在套汇交易市场中,投资者可以对无论是白天或者晚上发生的经济、社会和政治事件而导致的汇率波动而随时作出反应。

购买值得终生持有的股票

巴菲特的投资理念值得长期持有的股票必须慎重筛选,对短期的投机性品种绝对不恋战,必须快进快出。这,也是他取得成功的必备武器之一。

长期持有某企业的股票需要我们在买入股票时慎重、慎重、再慎重。在购买之前,应该多想想为什么买入,这个企业的股票值得你买入吗?比如有的人则是因为该公司属于行业龙头,有的则是这个公司近两年有稳定明确的快速增长预期,有的则是因为该公司具有行业独特的优势,而这是其他公司没有办法复制的资源或者说是渠道垄断优势,有的人甚至是因为该公司主营

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



产品的毛利润率及净资产收益率均高于15%，净利润的绝对值每年能保持15%以上增长……总之，不管是何种原因，在我们进行投资之前，都应该慎重。这不仅是对自己负责任，更是对自己的家人负责任。

巴菲特告诉人们，在投资的时候切不可盲目，不可一时冲动而买入。

长期持有——着眼于企业未来价值

巴菲特有一颗与众不同的心，正是这颗心，促使他作出正确的投资选择，即长期投资，这是一颗什么样的心呢？答案是信心。

没错，就是信心。正是有着坚定的信心，有了对长期持有收益的坚定的信心，所以他能义无反顾地决心长期持有。就像是维持一段婚姻一样，想让婚姻生活更加和谐美满，就必须用一辈子的时间去经营和呵护，投资股票同样如此。长期持股，死了都不卖，并不是一种盲目的行为，而是对未来回报有着充分的信心。

巴菲特用一生的经验告诉我们他的发现：长期持有一只股票数年甚至数十年，收益率远远高于短线频繁买卖数百只股票。正如他所说："我们也并不认为其他人能够像蜜蜂一样从一朵小花飞到另一朵小花来取得长期的投资成功。"也就是说，短期的投资是很难让你取得成功的。

生活中，许多人都痴迷于买彩票，这其中不凡想中奖一夜发大财者，他们不愿努力工作辛苦赚些小钱积累成大钱。甚至可以说，每个人都曾做过这样的白日梦，只不过表现方法不同罢了。有些人进行的是短线波段操作，这样看起来似乎赚钱又快又多又爽；有些人则进行的是长期持有，短期收益很难看到，但是，却是能够实现赚大钱目标的最好方法。巴菲特不仅明白这些道理，而且他也正是这样做的。

经过事实检验，巴菲特所说的完全正确。从巴菲特的身体力行中，我们也可以看出关键的一点，他之所以决心长期持股不动，最主要的原因在于他对于长期投资更成功有着巨大的信心，而且他的这种信心完全是建立在理性的分析上。可见，对于所有的投资者来说，一时的暴利并不代表他可以长期如此"幸运"。

长期持有——复利增长的魅力

爱因斯坦曾说过这么一句话："你们所知道的最大奇迹是什么？是复利。"富兰克林也说："复利这块神奇的石头能够把铅变成金子。记住，长期持有，钱是会增值的，钱能生钱，钱能生更多的钱。"是的，复利是奇迹，长期持有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



彰显复利增长的魅力。

查理·芒格,沃伦·巴菲特的黄金搭档,伯克希尔·哈撒韦公司的副主席,素有"幕后智囊"和"最后的秘密武器"之称。不过,由于他在外界的知名度、透明度一直很低,其智慧、价值和贡献也被世人严重低估,就是这个人感叹道:"如果既能理解复利的威力,又能理解获得复利的艰难,就等于抓住了理解许多事情的精髓。"

巴菲特之所以能有今天的成就,能够拥有巨大的财富,与他对于复利的理解和把握是分不开的。曾经有人说,如果你在 53 年前即 1956 年,巴菲特刚刚开始管理投资时,给他一个 1 万美元的小雪球,巴菲特便能将这个小雪球变成现在的一个 3 亿美元的超级巨大的大雪球。更让人们想象不到的是,这么一个超级大雪球只有 50 层,而且平均每一层只比上一层增厚 24.2%!

1962 年,巴菲特根据合伙公司的年报,进行了一个推算,那就是在 1492 年西班牙女王如果不支持哥伦布航海,而是将那 3 万美元以复利的形式进行投资的话,那么,170 年后,这 3 万美元的收益将高达 2 万亿美元! 你是不是也为这个结果,对复利的力量而大吃一惊呢? 然而,事实就是这样。

想象一下,此时你的手中有一张足够大的纸,如果按一张纸的厚度只有 0.1 毫米计算,想让纸的厚度到达 1 米高,则需要 1 万张纸。而如果你将这张纸约折叠 52 次,它的厚度将变得难以想象,据科学计算是 2.25 万亿公里,这个厚度居然超过了地球和太阳之间的距离 1.5 万亿公里 50%。折叠 52 次的高度竟然是如此的恐怖,相信大多数人都会感到吃惊。再想象一下,如果仅仅是将 52 张白纸各折叠一次后放在一起呢? 此时的厚度又是怎样的呢? 很容易就可以计算出来,只不过是 10.4 毫米。从这里,你可以看出复利与单利的区别。

与你根本不了解的女人各过上一年,远远不如与一个心爱的女人连续过上 52 年,成为金婚夫妇。事实上,每结婚又离婚一次,成本是巨大的。巴菲特认为,长期投资就是一张纸连续折叠很多次,短线投机是一张纸折叠一次,然后再折叠另一张纸。显然,52 张纸各折叠一次,远远不如一张纸连续折叠 52 次。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




长线投资比短线投机更成功，关键在于复利的巨大威力，这正是巴菲特长期投资的根本信心所在。从巴菲特成功的投资策略中，我们学习到，在同样的复利利率下，连续多次进行不同的投资，收益率远远不如长期持有单一的投资。因为每次买入又卖出股票一次，交易成本和税收成本也是巨大的。成本越大，你最终拿到手的净利润越少。频繁买卖投资，利润会随着复利大幅增加，同样成本也会由于复利大幅减少，造成投资净利润大幅减少。另外，长期投资于单一项目不仅能够通过复利快速增收，同时可以使投资由于交易次数大大减少而快速节支。

把握股票买进与卖出的良机

对于游走于市场上的投资者来说，最关心的问题莫过于“何时买进股票，何时卖出股票?”这些问题了，那么，投资者到底究竟应该如何把握股票的买进和卖出的最佳时机呢?

以企业内在价值决定买与卖

巴菲特的投资策略告诉我们，在进行一项投资之前，要先对所要投资的企业进行充分的调查和评估。这样不仅能减少作出错误决定的可能性，而且对企业的经营管理状况的了解有助于以后对股票的买进与卖出决定提供有利的帮助。如果这些前提都具备了，那么在哪些情况下，应该重点考虑出手的时机呢?

巴菲特的观点如下：

第一情况：新企业刚刚开始启动时，有一个前提要注意，即这个新企业必须前景是好的，而且具有投资价值。一般情况下，新企业的新产品刚刚开始上市时，会经历一个打开销路的较为困难的时期。在这种情况下，大多数投资者对其信心不足，正是因为这个原因，它不会成为很多人追逐的目标，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是，如果你对新企业及其产品与发展前景已经具有的足够了解的话，就要抓住时机，大胆下手。

第二情况：好的公司被一些坏消息困扰，而其价值又被市场严重低估时，这时也正是下手的好时机。

第三情况：在别人贪婪时恐惧、在别人恐惧时贪婪。"股神"巴菲特说："恐惧和贪婪这两种传染性极强的流行病的突然爆发，在投资世界永远会一再出现，但这些流行病的发生时间却难以预料。由它们引起的市场价格与价值的严重偏离，无论是持续时间还是偏离程度也同样难以预测。因此，我们永远不会试图去预测恐惧和贪婪任何一种情形的降临或离去。我们的目标是相当适度的：我们只是想在别人贪婪时恐惧，而在别人恐惧时贪婪。"只要你记住了这一段投资名言，那么，在股票大涨大跌时，你将不会再六神无主了。

对于卖出股票，巴菲特认为，在你发现自己最初对这家公司所作的评价是错误的时候，可是这家公司在管理方面已经发生了改变，或者这家公司已经没有了发展的空间，甚至已经开始走下坡路了，这时，你最好的选择就是卖出股票。巴菲特曾经说过："如果你拥有的是一家很差的企业，你应该将它出手，因为丢弃它你才能在长期的时间里拥有更上乘的企业。但如果你拥有的是一家优秀企业，千万不要把它出售。"

实际上，许多投资者会在以下三种情况下，就已经开始迫不及待地抛售自己的股票了：

第一，一旦看见自己持有的股票价格上涨了不少，就急于套现获利而出售。这是最为常见的抛售股票的情况。巴菲特认为，如果你是一个投机者，这将是你卖出股票的最好时机，也是最好理由。但是，如果你想成为一个价值投资者，假设你当初的选择是正确的话，这时将股票抛售则是不正确的做法。因为真正的大公司会不断地发展壮大，它的股票也会如此。只要企业的发展趋势很好，你就没有理由将它的股票卖出。

第二，一旦看到自己持有的股票价格开始下滑，就急于出售股票。许多投资者害怕损失惨重，或担心失去原本有的收益，即使股票市场出现正常的波动时，也迫不及待地抛售自己的股票。

第三，在正常波动情况下，卖出自己的股票，期待股票跌至更低的时候再重新买进。表面上看这种做法很合理，但在实际操作中，你往往会错过股票反弹的最好时机，再加上你必须支付更多的手续费和税金，以致整个交易成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



本都会有所增加，极有可能会让你损失更多。

该出手时就出手

格雷厄姆，价值投资的先驱，曾特别强调购买股票的时机。在他看来，投资者在股票价格最低的时候买进才是最佳策略。巴菲特对于此观点不是完全认同，他认为，对于投资者来说，不应该奢望在最低点时买进，只要有足够的安全空间，就可以交易了。

巴菲特主张，购买股票时该出手时就出手。比如，在市场暴跌或经济不景气时，就是购买股票的最佳时机。这是因为，当行情暴跌的时候，多数人往往都陷入恐慌，这种恐慌会吓得许多人完全不敢出手买股。

巴菲特将这种全球股灾——这样的股市大崩盘视为“绝佳的出手良机”。

1969 年，美因股市迎来了牛市，然而巴菲特却在之前就退出了股市。1970 年，股市调整后又迅速反弹，1971～1972 年股市继续大幅上涨，巴菲特却一直不为所动，他耐心地等待着。直到 1973 年，“漂亮 50 股”的股价大幅下跌，指数下跌近 15%，市场摇摇欲坠。1974 年初，道·琼斯指数从 1000 点狂跌到 580 点，到年底美国股市大跌 26% 以上，大盘两年下跌 40%，很多上市公司眼睁睁地看着自己的股票市值跌了一半。在这一时期，美国华尔街出现了罕见现象——每只股票的市盈率都只是个位数。在这种情况下，几乎没有人想再继续持有股票了，大家纷纷急着抛售股票。巴菲特在这种股灾中一直等待了两年，等到市场极度悲观、股市跌到所有人都恐惧时，他才重新回到市场，开始贪婪地低价买入，大赚一笔。

巴菲特告诉投资者，当股市大幅度崩跌时，几乎所有的企业都会跟着被拖累，但对绩优企业而言，股价下跌只是短期现象，与业绩好坏毫无关系，其股值早晚会回到原来的水平，所以，此时正是绝佳的购买时机。

另外，在企业因特殊事件，如大型专案失败、技术改造、并购、在产品中发现了不良产品等原因造成股价下跌时，对于投资者来说，就是购买股票的千载难逢的好时机。因为无论是多么优秀的企业，遇到这样的特殊事件，股价也免不了会跟着下跌。然而，虽然此时企业陷入了危机中，大涨却是必然的事。当然，如果股价下跌是因为企业的非法行为或其他任何致命性原因导致，那又另当别论了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




吃透巴菲特

巴菲特认为，投资者在选择股票时，如果从一开始就对企业有着较为全面的认知，而且对其未来的发展有合理的展望的话，便大可不必为了获得那一点点的波动差价而如此费心。市场波动是正常的现象，“市场先生”是在不停舞动着的，而投资者却完全没有这个必要。

只投资于你熟悉的领域

投资能赚大钱，投资的高回报率，令所有的人都激动不已。生活中，我们经常可以听到人们在谈论，谁买的股票又翻倍了，谁买的基金又涨了50%，总之，懂的、不懂的，大家都在跃跃欲试。

当涉及今天的经济和投资状况时，更多的经济变数让我们变得无所适从。我们不能够相信基于历史数据对未来做出预测，即使它们是金融投资最经典的预测原理，我们也不能够完全指望专家，投资市场上，即使是专家也不能形成统一的意见并给出不互相矛盾的建议。这时，我们该怎么办呢?

巴菲特的简单投资策略:投资自己所熟悉的领域，“永远不要做自己不懂的事情”。将给予你莫大的帮助。

不投资自己不懂的企业股票，这是巴菲特的投资策略中一条重要的原则。巴菲特常常告诫投资者，要将投资看成是一种理性的行为，如果你不可能理解这家公司，就绝不要去购买它的股票。通俗地讲，就是你必须将钱花在那些你现实生活中需要的或有义务支付的项目上，例如，食品、住房、交通、债务等，而不是投资于那些你所未知的领域，如更大的房子、房地产投资或非退休的股票账户。巴菲特曾经说过:任何人只要在自己擅长的领域里好好把握，在自己的能力范畴里投资，成功的概率当然大过在能力范畴之外的投资。

绝不投资自己不了解的事业

纵观巴菲特的所有投资组合，你将会发现，几乎找不到网络科技股的踪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



影。相反，他青睐那些传统意义上的为他所了解的赢利前景比较明朗的企业，如保险、食品、消费品、广告传媒及金融业等。

20世纪90年代，在美国股市因为IT风暴而陷入狂热之际，在全美、全世界的人都在为网络科技股而疯狂的时候，巴菲特却依然不为所动，坚守着自己的阵地，这样的他看起来是那样的固执与寂寞。然而，事实并不是这样。他的这种固执并非是他个性上的缺陷，而是他忠于自己“绝对不投资自己不了解的事业”的原则。事实也证明，他坚守的这条原则是何等的正确。

进入21世纪后，IT泡沫破灭，网络科技股急剧下跌，而以通用电器为代表的“旧经济”公司股价反而在跌至谷底之后开始回升，巴菲特所在的公司也终于迎来了又一个高速发展的时期。反观那些陷入IT风暴的投资者们，随着网络公司美梦破灭，指数急剧下跌，这些曾经风光一时的人大都损失惨重。比如，网络巨富们，美国在线——时代华纳的董事长凯斯身价暴跌，几乎在一周之内，他损失了1.2亿美元；雅虎的老板杨致远则损失高达16亿美元……而巴菲特却净赚了5.7亿美元。

众所周知，巴菲特和比尔·盖茨这两位世界上最富有的人，是一对极好的朋友。在比尔·盖茨结婚时，邀请巴菲特做他的证婚人。在问及他们对对方的评价时，他们都给出了极高的赞誉。然而，不管巴菲特和比尔·盖茨的交情是如何的好，这都不能成为他投资高科技公司的理由。从这里也可以看出，巴菲特在投资这个问题上，是多么的理性而聪明。即使在高科技股炙手可热的时间里，巴菲特也尽量避免被别人当成傻瓜，他的做法之一就是干脆承认自己不懂。

在熟悉的领域，成功大于不成功

高科技产业的前景非常好，难道巴菲特不知道吗？不！巴菲特当然很清楚这一点，但是他承认自己没办法了解高科技产业，所以他认为投资在这类产业是高风险行为。

在伯克希尔公司股东大会上，曾有记者问他：是否考虑过在未来的某个时候投资高科技公司？而巴菲特是这样回答的：“这也许很不幸，但我的答案是‘不’。我虽然很崇拜安迪·格罗和比尔·盖茨，我也非常希望通过投资于他们的公司将崇拜转化为行动。但是，当涉及微软和英特尔股票时，我不知道十年后会是什么样子。我不会去玩这种别人拥有优势的游戏。因为我非常清楚地知道，即使花费很多时间去思考未来科技的发展前景与方向，我也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不会成为分析这类企业的专家,甚至连第100位、第1000位专家都不会是。"

这段话正说明了巴菲特的投资策略——在熟悉的领域投资。这源于巴菲特对自己的清醒认识,他知道自己的特长在哪里,自己的兴趣是什么,正是如此,他才拥有了今天的地位和财富。

对于巴菲特的投资策略、以及巴菲特对待科技股的观点,他的搭档查理·芒格深表赞同。查理·芒格对此表示说:"我们没有涉及科技产业,是因为我们缺乏涉及这个领域的能力。传统行业股票是我们的优势,我们了解它,熟悉它。而对于其他行业的股票,我们是门外汉,是不了解的。我们宁愿与那些我们了解的公司打交道,我们为什么要在那些我们不了解而且没有丝毫优势的领域与人竞争,而不在我们擅长的领域全力以赴呢?"

很难预测这些变化很快的高科技领域的未来发展,是巴菲特避开高科技企业的另外一个重要原因。巴菲特说:"我可以理性地预算可口可乐公司的现金流量,但是谁能预测这些网络公司在未来10年或20年里的现金流量呢?如果不可能预测,就不可能知道这些公司的价值,我们就不会随便投资。"


吃透巴菲特

巴菲特在谈及投资对象的选择时,曾经表示,芒格和他正在寻找具备符合他们条件的企业,而只有同时具备这些条件的公司才能最让他们兴奋。在自己不熟悉的领域投资,失败的案例比比皆是。如天使投资人、奇虎公司总裁周鸿祎,在进行一次投资失败的总结时,说道:"凡是我投资失败的项目,都是我不太熟悉的领域,这些项目我无法控制,相对更容易出事;我成功的项目则大多和互联网和客户端有关。"所以说,作为投资人,要投资那些自己熟悉的领域。记住:只有在自己熟悉的领域,才能掌握主动权。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十三章

投资智慧，领略大师的名家风范

巴菲特的投资智慧非常简单，可以概括为：明白自己需求的投资规划，让自己有信心持有，等待收获的季节。站对地方的投资，能让投资事半功倍。投资就是这么简单。巴菲特用亲身经历告诉我们，投资只有简单的才更易懂，更易于掌控。

简单才是成功之道

巴菲特曾说，华尔街的那些学者们，就像手里拿着锤子技痒的人，看到哪儿都像是有一颗钉子，都要敲一下。实际上真正的投资大师是不会这么折腾的。投资中的许多事情，有时远比他们想象的要简单得多。简单才是成功之道。

英国思想家以赛亚·伯林将人类分为两种：一种为狐狸，一种为刺猬。狐狸总是追求很多目标，可因为精力有限，却没有自己最擅长的。刺猬的目标则简单多了，由于它日积月累地朝一个目标发展，最后自然练就了一套特殊的本领。这就是商场上所谓的刺猬理念。目前，像伯克希尔·哈撒韦、微软、英特尔等这样的大公司都是采用刺猬理念来管理公司的。他们的口号是：将一切复杂的东西简单化，越简单，越能成功！

做到简单，就是不简单

在日常生活中，很多人都存在“一夜暴富”的心理，一天到晚地想着买哪只股票，到处询问哪只股票好，手头的股票要不要抛，等等，从而难以逃离这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



种投资赚钱的怪圈。其实，不仅是你，大部分的人都不知将来哪只股票会涨得更多些。只要你有心，市场上到处可能发现8%～10%收益率的机会，但是许多股民却不屑于这种稳健的小收益，他们总想经过一通折腾迅速吃成个胖子，结果到头来反而适得其反。

观察我们身边的股民，大部分是很勤劳的人。比如，有些人每天上班也不忘关注行情，还不时打电话与人探讨。到家要听股评，看证券版，分析K线，不仅影响了正常的工作休息，也使自己的心情随着股市上下波动。虽然如此，一轮牛熊转换下来，还是没赚钱。巴菲特认为，这样的人因为总试图要抓住每一个领域的每一次机会，不停地将财富从这边倒到那边，但事实证明，他们最终只能像猴子掰包米的寓言一样，一样都没抓住。巴菲特认为：不停地更换是件最耗成本的事，频繁交易侵蚀收益。

我们也可以发现，有些人在投资股票时心态平和，看起来不常出手，空闲时间多用来阅读、思考、运动和修身养性，就连电脑中的股票软件也很少看。他们不知K线中各种所谓的组合，也很少关注各种细枝末节，似乎只是关心一些与投资股票无关的国家大事和生活中的闲情逸致，然而长期下来，这些人却取得了超越"勤劳"的那群人的收益。这是为什么呢？因为这些人真正掌握了投资的智慧。投资股票的关键是做出一种长远的规划，并坚持执行下去。当然，这种规划必须是经过深思熟虑做出来的，必须是正确的。投资高手都明白，过分频繁地交易会侵蚀收益。这个道理不仅在股票交易中适用，在其他理财领域也能够发挥不错的作用。如你有份不错的高薪工作，没必要非学别人在风险较大的投资领域折腾。因为比起投资你更擅长本职工作，在当前金融危机下能守住这份工作，把它做得更好才是首要任务。

其实，投资股票是非常简单的，巴菲特的整个投资智慧简单到：认准了投资对象，就长期地坚持下去，你就成功了。

巴菲特的投资智慧：不折腾

随着金融市场的进一步发展和成熟，越来越多的人都加入了炒股的大军中。如果他们也想在股市中稳赚利益，那么就不妨将巴菲特的投资智慧变为自己的投资智慧。

对于全球的投资者来说，每年"股神"沃伦·巴菲特麾下的伯克希尔·哈撒韦公司举行的股东大会，是一个学习投资理念不容错过的好机会，因为从这里总是可以传递出不少的关于投资的重要信息。有一年5月初，在举行的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



年度股东大会上，公司董事长沃伦·巴菲特和副董事长查理·芒格，与股东们进行了长达5个小时的交流。巴菲特表示，不要试图在股市“落地”的时候进行投资。应该做一些合理的分析，价格是一种游戏，逢低买入的时候，不要过分考虑价格因素，防止通货膨胀最好的办法就是“赚钱能力”。其实，他就是在提醒广大的投资者，日常投资在节流的同时，更要懂得开源。

近日，内地富豪在海外市场上遭遇“富豪杀手”——Accumulator 的新闻，即累积期权，成为百姓茶余饭后讨论的理财话题。世上没有免费的午餐，这是尽人皆知的道理。但是，有些久经沙场的精明投资者因为被利益蒙蔽了双眼，而作出了错误的选择，结果后悔莫及。其实，不仅是累积期权，还有许多理财产品从设计上非常复杂，许多人虽然也做足了“功课”，但最终仍可能会“颗粒无收”。所以，如果你想在投资股票上不折腾的话，不妨记住巴菲特曾经说过的：你懂就去投资，不懂就不要去投资。

在投资股票的时候，许多人一遇到市场调整，就慌忙买进卖出。频繁地进进出出，一年到头不但弄得身心疲惫，而且收益不大。

巴菲特非常反对短线交易，认为那只是浪费时间及金钱的行为而已，而且会影响到操作绩效，影响身体。巴菲特曾说过一句至理名言：“如果你没有把握能够持有10年的话，那就连10分钟都不必考虑持有。”此话完全道出了投资股票不折腾的真谛：日常投资不要轻易出手，一旦出手就要坚持自己的看法。

“海不择细流，故能成其大；山不拒细壤，方能就其高！”真正的事业成功并非是成功者有多高的水平，而是他们善于把事情简单化，更善于把复杂的事情做到简单，直至他们能够完全控制，能够朝着既定的目标前进，直到取得最后的成功。

无论是投资，还是做其他的事情都是如此。比如一种产品，判断其好坏关键在于质量，其次才是价格。如何来保证品质呢？不是依靠高科技，而是依靠简单。因为只有简单的才是能够控制的，简单化是处理事情、解决问题、确保高品质的最佳办法。

做人要简单，做事更要简单，简单才能复制，才能做大！麦当劳为什么能成为世界500强？其中一个很重要的原因就是他的产品简单，装修风格，产品质量，服务水准都一样，都能够100%的复制，容易形成产业化。一句话，就是简单！再反观中餐中的八大菜系，虽然也非常有名，但是由于过于复杂，所以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很难复制，很难做大，更不易产业化。

总而言之，记住：折腾绝不是投资，投资绝不能折腾，否则只能让自己在财富分配中处于劣势，让自己的财富“雪球”越滚越小。



吃透巴菲特

巴菲特的投资智慧非常简单，可以概括为：明白自己需求的投资规划，让自己有信心持有，等待收获的季节。站对地方的投资，能让投资事半功倍。投资就是这么简单。

巴菲特不折腾的投资，是明确方向的，是简单的。要做好一件事情的基础就是把事情做简单，因为只有简单的事情才是能够控制的！巴菲特用亲身经历告诉我们，投资只有简单的才更易懂，更易于掌控。明白了这个道理，你就会懂得许多内地富豪折戟复杂的海外理财产品的原因，更会了解一些成功的投资理财大师坚决不投过分复杂的金融衍生品的理由了。

成功的事物就是简单到不能再简单了。成功就是把复杂的事情简单地做到成功为止。投资股票同样如此。

投资机会就在你的身边

巴菲特认为，按常规的思维考虑目前的投资，可能会出现一些判断失误。不可否认，投资中需要人们坚守一些规则与铁律，但是，求变也应当是不可或缺的部分。尽管我们能对市场做出更长远的预测，但是这对于交易而言，并不是必需的，你可以在黑暗中手拿电筒走得足够远。其实投资之道就在于，重视现在。既能高瞻远瞩，也能心细如丝。危机中本身就孕育着机会，悲观和恐慌带不来利润。去寻找，才会发现机会就在你身边！

从身边寻找投资对象

巴菲特，一位令无数投资者顶礼膜拜的投资大师，他的投资理念和选股方法其实非常简单，关键就是去挖掘别人没有发现的价值。如何挖掘别人没

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有发现的价值呢？那就是从我们的身边寻找投资的对象和机会。

生活中的一些司空见惯的小事，有时候往往蕴藏着意想不到的投资机会。被人称为“市盈率鼻租”的美国价值派投资大师约翰·奈夫，在讲述自己的投资经历时，说过一件事情：当时，他在分析一家名为“布林顿外套”的折扣连锁公司的股票，请求妻子和女儿去做实地调查。在母女两人调查回来时，她们竟然一次买回了三件外套，并称赞那家公司的商品物美价廉。听了她们的讲述后，约翰·奈夫果断地买下了50万股该公司的股票，日后竟然真的如他意料的那样——这些股票大涨，让他狠狠地赚了一笔。

美国最成功的基金管理人彼得·林奇的投资灵感也是经常来自于他的老婆与女儿。她们喜欢什么吃什么食品，喜欢穿什么丝袜，喜欢用什么化妆品，那么该产品的生产商往往会成为林奇的投资目标，而且效果非常棒。

其实，像这种通过身边小事而发现投资机会的案例，在大师们的投资生涯中并不鲜见。在生活中，我们经常听到许多人抱怨自己买不到好股票，没有内幕消息，没有操盘技艺，没有专业知识，表面上来看，这对于一个普通投资者来说，真是够倒霉的了。可是，机会总是青睐有心人的，只要我们有足够的细心和耐心，发现身边的投资机会并非难事。有位诗人曾经说过：“世界上从不缺少美，只是缺少发现美的眼睛。”人们总是从这个那个基金的未来可能发展趋势，甚至于从别人会买什么股票中，来决定自己是否购买，结果往往是直到事后才恍然大悟：原来那些涨得最高的，赚得最多的股票就是在我们的身边：它或者是你平日里青睐的品牌，或许是某个亲戚朋友供职的单位，甚至就是你每天上下班都会路过的那个不起眼的公司……

一天，一个股票投资者在某个公司的股东大会上认识了一个人，那个人长期重仓持有赣粤高速，招行和平安，并解释了为什么介入它们：“我老家在江西，我住在深圳，经常坐长途汽车，看到这条高速路上的车流越来越多，所以我就买了赣粤高速、有一次在马路边看到一个银行在摆摊子推销信用卡，心想奇怪，银行不是都高高在上的么？怎么会在路边设宣传摊子？一看原来是招商银行。信用卡也不难办。于是填了申请资料。后来随着对招行服务的使用和认识加深，就买了招行的股票。买平安更简单了，我家的保险就是平安的。”

其实，很多时候投资机会就在身边，只是看自己有没有这个细致的观察力和心思。比如，留心观察身边朋友们的喜好，他们喜欢吃什么食品，喝什么酒，上哪儿旅游……往往投资机会就会被你发现：孩子们喜欢吃双汇牌火腿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



肠,你可以投资双汇发展;喝饮料喜欢选王老吉,你可以投资广州药业;朋友们都喜欢去丽江玩,你可以投资丽江旅游;喜欢吃康师傅方便面,你可以投资康师傅控股;喜欢聊 QQ,你可以投资腾讯控股,等等。其实,投资就是这么简单,它并不一定就需要你有很高深的专业知识。只需要用心去感受、体会周围的变化,你就可能会有较大的收获。

市场永远处在一个信息不对称中,如果单从行业分析和公司调研来看,那么,这对一些普通的中小散户来说,他们始终处于信息劣势。从日常生活中身边的小事、细节中,来发现基金经理所没有注意到的价值增长点,才能走在基金的前面,让那些后知后觉的机构投资者们为自己"抬轿子"。但是,这看似容易,做起来却不易。因为它需要你把持住短线投机的诱惑,静下心来进行长期观察和跟踪,而投资大师巴菲特也不过如此罢了。

培养自己发现商业的眼光

巴菲特认为,只有在自己熟悉的领域投资才能掌握主动权。其实,从另一个方面来说,也就是要培养自己善于从日常生活中发现商业的眼光。

从众多的行业中逃选出一个或者几个好的公司,并不是一件容易的事情。在这里,巴菲特将告诉你一个非常简单的挑选股票的好方法:从身边找投资的机会。巴菲特说:不要投资你不熟悉的股票。换句话说就是投资你熟悉的股票,而你所处的行业应该就是你最熟悉的。而巴菲特在投资时,也的确是这么做的——绝不投资自己不熟悉的领域。

如果你是一家医院里的医生,那么对于医药类的公司应该很熟悉,什么药效果好,什么药销量好,人们经常服用什么药……相信这些问题,你心里应该是非常清楚的。那么,你就可以通过对这些药产生兴趣进而到对公司发生兴趣,从中发现投资机会。

如果你在一家证券公司做事,那么,你所在公司的营业部从门可罗雀到人满为患这个过程你也应该很清楚,你应该可以从中想到手续费的增加会导致公司收益的增加……由此,你将会产生对证券公司进行研究的兴趣。

如果你是一名汽车销售人员,当你发现汽车的销量开始越来越大时,你可以从中发现汽车行业的快速增长,并对相关公司进行研究。

如果你在一家外贸公司做事,当人民币升值时,你将可以想到它能给哪些行业带来好处,由此你会对这些行业进行研究,进而找出龙头企业。

如果你是一名房产销售人员,当你发现房价上涨,购房人数增多时,你会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



由此对房地产公司进行研究。

也许你所在的公司没有上市,没关系,你应该知道你最大的竞争对手或是行业领导者,凭借你对本行业的熟悉,分析这些公司应该比较容易。

也许你没工作,对任何行业都不熟悉,也没关系,你照样可以从生活中发现机会。在逢年过节、走亲戚串门时,你有没有发现人们开始带一箱箱的牛奶了?牛奶销量增加了,利润也会跟着上涨,这就是机会;走在大街上,你有没有发现私家车的数量开始增多,牌照上的字母越来越大?这也里面也蕴涵着投资机会;在和朋友外出就餐时,你有没有发现饭店里原来某个牌子饮料的促销小姐换成了另一个牌子,而你喝那个牌子的饮料次数也越来越多,感觉那个牌子的味道其实也相当不错……细心一点,身边到处都是投资的机会。

伟大的投资家向来善于从身边发现投资机会,巴菲特尤其如此。所以,不要忽视你身边的机会,多用点心,用投资的视角去看生活中的事会让你有很多发现,并且会受益匪浅。

吃透巴菲特

投资机会就在你的身边,就在现实生活中。我们要向巴菲特学习,做生活中的一个有心人,善于从身边发现投资的机会。

巴菲特告诉我们,只要用心了,很容易就能找到好公司的。有时,在你发现这个公司的时候,可能基金分析师都没有注意到。于是,在经过仔细研究决定购买后你会获得低价买入的机会,而且你也做了分析师同样也会做的工作:研究产品。

成功的投资大师大都善于从身边发现投资的机会。让我们从现在起,做生活中的一个有心人。

做到眼中无股,心中无股

股市上的人都想踏上财富的巨轮,插上金钱的翅膀乘风破浪,可真正做到这一点的人却寥寥无几,无数的人都被打入了万劫不复之地。股市存在着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很大的风险,但风险却始终阻挡不了股民们奋勇向“钱”。如今,随着红线、绿线的波澜起伏,随着阿拉伯数字的上下跳动,很多人都神魂颠倒,陷入里面而不能自拔,最终,多彩的人生就只剩下了单一的股票。

其实,明智者既不会为股市所困,也不为股票所累,他们遵循“眼中无股,心中无股”的原则。心中一旦无股,就不会再为股票而提心吊胆。但要做到心中无股,就需要极大的定力。在绝对把握的确定性之下,即便是跌停,一天损失很多,也要承受得住。有人曾说:“任何股票都有差价可做,但那并不是我们做的,不然,钱都让你一个人赚去了。”“眼中无股,心中无股”,这是一种境界,换而言之,就是一种心态。但现在,持这种心态的人不多,能达到这种境界的人就更少了。

若要做到眼中无股,心中无股,就要做到:不看股价,不想股价。巴菲特的投资业绩之所以能够如此出众,正是因为他做到了这一点。

不看股价,眼中无股

众所周知,股民们每天看得最多的无非就是股价行情,有些人看行情痴迷到打架的程度;有些人甚至由此染上股瘾,他们一天到晚都看行情,一旦看不到,就会非常着急,害怕耽误自己挣钱;也有些人因此而影响了自己的工作。某大公司总经理说:“现在的办公室是人人上班看行情、炒股票,办公室都变成了营业部。下午3点收盘前,大家都是尽量不出差,不见客户,以免看不到行情,做不成股票。”这么多散户天天都这样痴迷于看行情,那么,管理着相当于几百亿、几千亿美元巨额资金的巴菲特,每天是如何看股票行情的呢?

1989年,麦哲伦基金是美国资产规模最大的基金公司,一次,公司的基金经理彼得·林奇想要专程去拜访巴菲特,想看一看他是怎样做投资的。到达后,彼得·林奇惊讶地发现,巴菲特的公司并不是在繁华的纽约华尔街,而是在美国中部的一个小城市:奥马哈。那个城市的人口仅有40万,相当于我国中部一个小县城。更让彼得·林奇意想不到的是,巴菲特所管理的资产规模比他的大得多,而且在世界500强企业排名上,巴菲特的公司规模比中国石化还要大,但公司总部的员工却少得很,仅有11个员工。

随后,彼得·林奇来到巴菲特的办公室,推门一看,发现房间并不大,只有20多平方米,左边是一排书架,右边是几个文件柜,里面装满了上市公司的年报等资料。站在办公室里,彼得·林奇左看右看,上看下看,尤为不解地问道:“巴菲特先生,你的办公室里怎么没有电脑,难道你从不看行情吗?”巴菲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



特笑了笑说:“我向来都不关心股价的走势,我觉得没有必要去关心,有些时候,它或许会妨碍我作出正确的选择。”彼得·林奇听后直摇头:“真是没想到啊,你管理着上千亿美元的资金,竟然不用电脑,不看行情。”

或许有人会感到疑惑:在买卖股票的时候,巴菲特总要看一下股价吧。当然,他要看股价,不过只是在每天看报纸的时候顺便看看收盘价,仅此而已。他从来都不会天天盯着行情看,当看准一只股票后,就会打电话告诉证券公司的经纪人:在什么价位以下买多少,直到买到他渴望得到的目标数量为止。

事实上,对于任何事物来说,看得越紧,反而表明你越不放心,越没有把握。对孩子时时看着,肯定就是你对其放心不下,怕他贪玩,不写作业;对丈夫(妻子)时时看着,肯定是你怕他移情别恋;对股票时时看着,肯定是你怕股价突然大跌……巴菲特之所以能够一天到晚都不看股价,原因就在于他对自己买的股票非常放心,放心到可以持有几年,甚至十几年、几十年的好股票,包括世界上最大的剃须刀生产企业——吉列公司,世界上最大的饮料生产企业——可口可乐公司,世界上最大的汽车保险公司——CEICO 公司,美国最有政治影响力的报纸——《华盛顿邮报》。

如果你需要养一个让你放心的孩子,需要找一个让你放心的丈夫(妻子),就需学习巴菲特,买一个让你放心的股票,既不用天天去看,又不用为涨跌担忧。只有这样,才能吃得香,睡得着,因为你已经对公司充满了信心。“不看股价,眼中无股”就是股神巴菲特的成功之处。

不想股价,心中无股

作为股民,平时想得最多的无疑就是股价,想未来的股价会涨还是会跌。但凡买过股票的人都知道,买卖股票要赚钱,最关键的就是要准确地预测出未来的股价是涨是跌。预测对了,就能赚钱;预测不准,则会亏钱。预测股价是涨是跌,最常见、最流行的方法就是技术分析。技术分析方法也有很多种,包括 K 线图、蜡烛图、波浪理论等。但技术分析的本质是相同的,即根据股价以往的走势,来预测未来的走势。

电视上也经常会有这样一些股票节目:观众向专家打电话咨询,一听到股票的名称或代码,那些技术分析家就会马上操作电脑,打开一只只股票的走势图,首先将股票过去和现在的走势分析一番,再预测一下未来的走势会怎样,应该怎样进行操作。这种股评家被人们视为“看图说话”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



技术分析专家认为，只要知道过去的股价和成交量，就能预测出未来股价的走势，好比算命先生一样，只要知道人的生辰八字，就能预测其未来的命运。很多人都认为一些专家预测股票的走势非常灵，但巴菲特并不相信那些股市预测专家和股票预测软件。他曾说："投资者期望那些技术分析预测专家会告诉自己在未来几个月内如何炒股票、赚大钱，那是根本不可能实现的幻想。如果真能够赚大钱的话，他们自己早就赚发了，也就不会告诉投资者。"

从10岁到20岁，巴菲特研究了10年的技术分析，每天都在画图表，算指标，但投资结果却非常失败。直到后来，他遇到了证券分析之父格雷厄姆，才走出了这一迷途。格雷厄姆曾告诉巴菲特说："技术分析有多么流行，就有多么错误。"巴菲特听后，既不相信技术分析，也不再做技术分析。

到现在，巴菲特做了一辈子投资，他根本不相信有人能够预测股市，他说："我从来都没有见过一个能够预测市场走势的人。"他既不相信任何股市专家，也不相信任何炒股软件，毕竟他多年的投资经验告诉自己：没有任何人，也没有任何方法可以准确预测出股价的涨跌。

既然预测不了，最好的方法就是不进行预测。在1988年的伯克希尔股东大会上，巴菲特说："对于未来一年的股市走势、经济动态以及利率，我们不做任何预测。过去不会预测，现在不会预测，将来我们也不会预测……过去，我对预测股市的短期波动一无所长，当然，现在的我依然一无所长。实际上，我对未来六个月或未来一年、两年后股市的走势都一无所知。"

"股神"巴菲特从来不预测股价的走势，既简单，又省力，但却能够成为世界富豪；而很多股民天天都预测股价的走势，既复杂，又费心费力，结果不但赚不到钱，反而总是亏得一塌糊涂。其中的原因就是：做根本无法成功的事情，最终只有死路一条。

在股市中，若要做到"眼中无股，心中无股"，就可不关注今天涨明天跌，就可从容不迫地等待利润的翻倍。若要做到"眼中无股，心中无股"，不妨从以下几个方面开始做起：

首先，不要将炒股看做是自己的中心工作，要知道自己还有其他寄托。这样一来，就不会为那几分钱、几毛钱的涨涨跌跌而烦心了，即便是自己的股票被套了，也不会因此而想不开，毕竟在自己的生活中还有很多其他事情等待自己去做。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



其次，要有洒脱的态度，即使自己的股票被套牢了，也要学会看开。既然股票已经被套牢，不管自己的心中怎么有股，也不可能将股价拉升，即使是寝食不安，也于事无补。

再次，要有发展的眼光和对大势的分析能力。纵然自己手中的股票被套牢了，也会有解套的机会，所以说，过于计较短线的套牢是完全没有必要的。

吃透巴菲特

有人曾这样说："炒股就像是谈恋爱，你越是对它用心太专，就越容易受伤；反之，你越是对它满不在乎，就越有收获。"古人所说的"踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫"大概就是这个意思。股市上，大势跌宕起伏，就是要搅动你的内心，让你失去方向。而唯有做到眼中无股，心中无股，才能在不断的动荡中如磐石一样坚定，才能获得稳健的收益。

有时候失败就是失败

与他人一样，巴菲特也非常痛恨犯错误，但与他人不同的是，对于犯下的错误，巴菲特有一套真正使自己转危为安的方法。当所罗门公司面临破产的时候，巴菲特选择了亲自上阵，将其救于水火之中；当通用再保险公司出现严重亏损的情况时，巴菲特对公司的管理层实施了大放血，最终将其拉回了正常的轨道上。如今，通用再保险公司已经渡过了这些难关，即便是已经挣扎多年的网际喷气，最后也获得了很大的成功。总之，巴菲特不会轻易放弃这些公司。

在所有投资问题中，一号码头进出口公司是最令人费解的。一号码头进出口公司是一家公开上市的家具零售商。在2004年以前，它的收入都是呈增长趋势的。在一号码头业绩下滑、股票下跌后，巴菲特开始买入它的普通股，不料，它的经营状况却逐渐恶化。就在巴菲特买入一号码头一年后，他就开始抛售该股票。因为一些事情让他坚信：长期持有一号码头的股票是不值得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的。如果一家收入高增长公司不断遭受挫折，它的股票就不值得去买。尽管一号码头投资案让巴菲特和伯克希尔的股东们遭受了很大的损失，但他至少能够在短时间内意识到自己的错误，并以最快的速度退出投资。

一直以来，巴菲特都以伯克希尔的名义进行很多次成功的投资，但并不是次次都很完美。巴菲特向来都不喜欢干预公司经营，但为了保护股东们的利益，他依然会亲自出马。最能证明这一点的就是在1991年，他临危受命，担任了所罗门公司的首席执行官。正是因为巴菲特的积极干预，才挽救了所罗门公司的命运，在公司最后出售给旅行家集团时，伯克希尔也从中获了不少利。因此，若你投资的公司遇到了某些麻烦，但有一个或更多的投资者愿意出面干预，并使其得到好转，那么，其投资最终将会得到很大的回报。

巴菲特不喜欢用股票支付一些收购费用，但1998年，他却用股票和现金相结合的方式，以220亿美元的价格收购了通用再保险公司。刚开始，这项收购案看似是很划算的，毕竟它使伯克希尔的浮存金增加到了原来的3倍。但是，它却使通用再保险公司持续出现了承保亏损和金融衍生合约问题。除此之外，它也惹上了一些官司，其中就包括美国国际集团利用再保合约操纵盈余这一事件。虽然通用再保险公司的问题最终得到了解决，但毫无疑问，巴菲特更希望事情能够顺顺利利。

在同一年，巴菲特用股票和现金相结合的方式收购了网际喷气航空公司。起初的收入增长是相当可观的，但后来却多次出现亏损现象。面对这种情况，巴菲特和该公司的首席执行官瑞奇·圣图利都坚持要拓展欧洲市场，但成本要比预期高得多。直到8年后，该公司才走向了好转。可见，收购公司存在着很大的风险。除非收购的那家企业相对于其他竞争者有着明显的优势，比如说与合伙人的协作很难被抄袭或者是关卡很难突破，不然就要避免投资那些资本密集型的业务。因此，收购者一定要谨记一句俗语：货物既出，概不退换，买主须自行当心。倘若你在进行金融收购的时候，更喜欢用股票而非现金交易，则请谨慎行事。

其实，有些时候，失败就是失败，关键在于你如何寻找最好的方法去面对、去解决。

吃透巴菲特

事实上，你必须要花费几年的时间，才能确定一项投资是明智

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



之举还是一大败笔。若你做的是长期型投资，就没必要因近期投资的走势很好而欢呼。同样，也不能因为受到了一点挫折，就从此一蹶不振。倘若你所投资的企业业务很可靠，形势最终会得到好转，从而使你获得盈利的机会。

像巴菲特那样考察企业

巴菲特曾说："最本质的不是投资于金融衍生品，而是投资一家公司。"正确地考察一家企业的价值，对于投资者来说是很重要的，它关系着投资是否能够成功。因此，投资者若要选择好股票，就应选择有发展潜力的公司，若要作好这个选择，就要学习一下巴菲特考察企业的方法。

投资前要对企业有所考察

巴菲特说："在买进股票的时候，就要把自己当成是企业分析家，而不是市场分析师，更不是有价证券分析师。"在他看来，不注重创新的企业，是没有任何发展潜力的。注重技术创新项目的管理，是提高企业技术创新管理能力的一个途径。考察投资企业时，除了要注重企业目前的经营现状，还要关注其未来的发展前景，以及其是否具备某种核心竞争力。核心竞争力既是企业在发展过程中的一种资产，又是企业竞争优势的基础，有意识地培育且发展企业的核心竞争力，是企业成功进行技术创新、建立并保持竞争优势的关键。如果没有掌握新技术，又不及时发展新技术，企业就绝对不会有长久的发展潜力。

巴菲特认为，投资者在决定投资之前，一定要对投资对象进行深入的研究。他说："考察一家企业，可以是多角度、多方位的。"比如说，这家企业的经营状况、财务状况、产品构成等，但其中最重要的还是对企业经营团队进行深入的了解和分析。一个积极向上、团结和谐的经营团队是企业成功的前提条件。若这个团队表里不一、变化不定，甚至是尔虞我诈，就很难保持自身的经营平稳发展。

巴菲特非常重视那些完整并详细地报告企业运营状况的管理人员，更尊

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



敬那些不借一般公认的会计原则隐瞒公司运营状况的管理者。因为他们能够与他人共同分享成功和喜悦，敢于承认错误，并且永远都会对股东保持坦诚的态度。巴菲特认为，拥有这样管理者的企业才是最值得投资的。

像很多伟大的投资家一样，巴菲特也绝对不会轻举妄动。在了解一家公司的过程中，他会不厌其烦地亲自拜访此公司，倘若对某公司比较感兴趣，他就会毫不犹豫地大量投资该公司。一直以来，他都是这么做的。他说："对于你所做的每一笔投资，你都应该有勇气和信心将你净资产的10%以上都投入此股。"

巴菲特投资的目标企业经常都是那些能够选择将每一美元的保留盈余转化为至少有一美元市场价值的企业。若该企业的经营者一直都把企业资金做最好的投资，就能很快突显出优异的报酬率。从某种意义上来说，将所有的保留盈余都投资在这样的企业中，并且能够得到更高的报酬，企业股票的市场价值就会成正比大幅度上升。这样，巴菲特就能从中获得很大的利。

巴菲特所投资的《华盛顿邮报》公司就是如此。从1973年到1992年，此家公司净赚17.55亿美元，从这些盈余中，公司又拨给股东2.99亿美元，最终保留了14.56亿美元，并转投资于公司本身。从1973年到1992年年间，它的市场价值总共上涨了26.3亿美元，此段时期，它为股东所保留的每一美元盈余经投资后，市场价值都增值为1.8美元。

对于巴菲特来说，决定是否购买一家企业股票，最关键的就是对于企业价值的评估。他说："如果你决定投资股票，并不需要了解所有的企业……但是，你需要清楚地了解你所投资的企业，要跟着企业的运行发展，深入了解市场和企业之间的关系，这样，你就能做到低买高卖。你可以从短期的企业运行周期入手，你也需要了解会计制度，这是了解企业的最基本工具，但你并不能依赖于会计对于企业的判断，你需要清楚知道其中的取舍。"

多进行分析，以考察企业的投资价值

投资者在选择企业时，除了需要关注该企业在经济价值上的吸引力，还需要注意其管理经营能力是否能够很好地完成"创造股东持股的价值"这一大目标。根据这两点，巴菲特选择公司的标准就是长期发展远景比较好，并且公司要由一群有能力、以股东利益优先的管理者经营。巴菲特说："上市公司的业绩永远都是股市中的试金石。"的确如此，在牛市消灭低价股的口号声中，一大批低价股都摇身一变，都成了"凤凰"，但当面临年报、季报试金石的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



检验时，那些曾经风光的股票就会因业绩从预盈到预亏，迅速跌停。因此，在牛市中，投资者一不小心就会踩上“地雷”，遇到很大的风险。

巴菲特告诫投资者，在对金融一类的上市公司，尤其是商业银行进行投资决策时，也要多关注一下其收益性、成长性、安全性及流动性等方面。一般来讲，银行发行上市所公布的招股说明书是一项最为可靠、全面的资料来源，投资者不仅要重点关注，还应对此进行有针对性的分析，以便考察该银行的投资价值所在。分析的内容主要包含以下几点：

第一点：收益和增长情况。

首先应根据公布出的财务数据了解银行的收益情况，譬如：每股收益、净资产收益率等。

第二点：安全性。

这主要是银行的资产状况。目前，由于商业银行依然以信贷业务为主，因而信贷资产的状况也就基本上决定了银行的经营风险，这也是所有商业银行所面临的重要问题之一。

第三点：流动性。

通常而言，银行是不会发生流动性危机的，但一旦发生这种危机，就可能会引发挤兑，从而造成商业银行的信誉受损。所以，银行总是将流动性管理作为经营管理中的一项重要内容。

此外，巴菲特认为，只有稳定的行业市场，才能使企业保持稳定的市场增长。投资者只有正确掌握投资策略，才能够把握好投资机会。选股的重点在于以下两方面：

第一，业绩方面。

一般来说，投资者常常会将上市公司的每股收益作为评价股票优劣的标准，其实，这种投资方法是不可取的。因为，每股收益只是衡量企业业绩的一个方面，其中也包括市盈率、现金流量、净资产收益率等。而那些好的股票更多地集中于重点行业的龙头品种。因此，若要分析公司的利润构成，更好地识别上市公司的业绩增长，不仅要看这些数据，还要与上市公司以前的数据进行对比分析，只有这样，投资者才能挖掘出真正有价值的投资对象。

第二，题材方面。

在投资期间，投资者应特别注意上市公司的股本扩张、并购及重组等题材。有些公司会进行高比例送转股，因而这类个股中就常常会隐藏一些超级

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



《黑马》股。此时，对于这类个股的投资，就应选择半年报公布的早期和中期，在半年报进入披露的最后阶段要适当减少持股。因为，往往业绩较好的企业公布其半年报都比较早；反之，就集中在后期，这样对市场行情就有着很不利的影响。

最后还需注意的是，投资者不单单要关注半年报的投资机遇，更要注意防范半年报的风险。

吃透巴菲特

巴菲特对投资企业有着很独特的地方，他认为，如果企业管理者不能把销售额转换成利润，再好的投资也没用。在他看来，需要靠高成本运营企业的经营管理者经常会不断增加支出，而那些习惯靠低成本的经营管理者则会想方设法地节省开销。

每时每刻都要算计

巴菲特很喜欢打桥牌，一星期之内，他大约要打 12 小时的桥牌。他经常这样说："如果一个监狱的房间里有三个人都会打桥牌，那我就不介意永远坐牢。"他的牌友霍兰曾这样评价巴菲特出色的牌技："假如巴菲特有足够的时间打桥牌，那么，他就会成为全美国最优秀的桥牌选手之一。"

巴菲特认为，股票投资的策略与打桥牌的方法有很多相似之处。因为你要尽可能多地收集一些信息，然后要根据事态的发展，在原有信息的基础上不断添加一些新的信息，并加以整合，作出判断。不管什么事情，只要认为自己有成功的机会，就要努力去做。但需要注意的是，当你获得新的信息后，就应该随时调整你做事的方法。

从巴菲特打桥牌的风格，就可以看出他的股票投资策略，他有着非常敏锐的直觉和判断能力，他总是在计算着胜算的概率。提到桥牌，巴菲特总会这样说道："这是锻炼大脑的最好方式，因为每隔十分钟，你就需要重新审视一下局势。桥牌就像在权衡赢得或损失的概率，你每时每刻都要进行算计。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要学会算计

1988 年，在巴菲特第一次购买可口可乐股票的时候，人们就问他："可口可乐公司的价值在哪里?"他回答说："它有着市场平均值 15 倍的盈余、12 倍的现金流量和 30% ~50% 的市场溢价，这就是它的价值。"为可口可乐这样一个仅有 6.6% 净盈余报酬的企业，巴菲特甘愿付出高于账面 5 倍的价格，他乐意投资的原因就在于可口可乐有良好的经济商誉作保证。他认为，价格与价值之间并没有太大的联系，可口可乐公司的价值主要取决于企业生存期间现金流量的预估值，以及适当的贴现率折算成的现值大小。

1988 年，可口可乐公司的净现金流量是 8.28 亿美元，而美国政府公债的收益率大约是 9%，如果可口可乐公司的净现金流量以 9% 的贴现率折现，公司的价值在当时就仅仅是 92 亿美元。当巴菲特购买可口可乐的时候，公司的市场价值已经上升为 148 亿美元。买下这家公司，巴菲特可能花了很多钱，但 92 亿美元只是可口可乐公司目前净现金流量的折现价值。因为市场上的其他人都乐于用高于可口可乐公司实际价值 60% 的代价来购买它，这就表明买主已经将其未来的成长机会视为价值的一部分。

从这一案例中可以看出，从 1981 年到 1988 年，净现金流量每年以 17.8% 的增长率成长，速度比无风险报酬率还要快。面对这种情形，巴菲特选择使用折现方式来计算未来的盈余。

股票市场只是一个买卖股票的地方

1956 年，著名数学家凯利发表了"对信息率的新理解"一文，文中将信息传递率与机会成功率用公式来界定，这一战略被称为"凯利优化模式"。若要使"凯利优化模式"达到最优化，就要遵循两个标准：一是用最短的时间获胜；二是取得最大的财富增长。

在分配伯克希尔的投资资金时，巴菲特就充分运用了"凯利优化模式"。他曾告诫投资者要耐心等待，等到最佳机会出现，再押大赌注。他认为，"凯利优化模式"对于人们更好地理解证券资金的分配过程有着很大的帮助，同样，对于集中投资者来说，它也是一种很好的判断工具。但他也表明，由于采用这一模式有着极大的风险，所以，对于任何投资者来说，无论是否采用"凯利优化模式"，都必须要将眼光放远一些，再进行投资。即便是玩 21 点的人也要掌握打败庄家的模式，投资也是同样的道理。或许投资者无数次都选对了投资的公司，但市场对所选公司业绩的成长却迟迟不给出一个结果，这就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



需要投资者将眼光放得长远，不能急在一时。

另外，巴菲特认为，集中投资与灾难保险之间有着很强的相似性：两者的思路是很相似的。他说："在大多数的投资中，投资者的买价决定了投资报酬率的高低。"意思也就是说，倘若你要买一个公司，就需要知道它一年可以赚多少钱，要了解它的买价是多少。有了这两个数据，你才能算出自己的投资报酬率，即用该公司每年所赚的钱除以买价。因此，不管是全部买下企业，还是单单投资一股，巴菲特都会运用相同的评估方法，即买价决定报酬率的高低。

巴菲特始终相信，即便市场可能会暂时忽视企业在经济上的基本因素，但企业本身的体制终究还会反映到市场上。他的这一结论，对于那些不愿花费工夫做财务分析，而将股市的涨跌当做最后裁决依据的人来说是很难接受的。这也正是人们在股票市场难以获利的重要原因之一。由于巴菲特摒除了将股票市场的涨跌看做是最后判断依据的观念，因而打破了对股票价格和价值的盲目思考。如今，提到股市对他的意义，他说："对我来说，所谓的股票市场其实并不存在，它只是一个让我看看是否有人想要在那里做傻事的参考而已。"

尽管很多人总是难以忍受下跌的股价，但巴菲特却很自信。他认为，若你做的都是长期投资，那么短期的市场波动对你根本就不会有任何影响。与市场相比，他相信自己更有能力评估一个企业的真正价值。他指出，倘若你做不到这一点，就没有玩股市游戏的资格。对此，他解释道："这就好比是打扑克牌，如果你玩了一阵子后，依然看不出这场牌局里的'傻子'是谁，那么，这个'傻子'就是你。"

因此，巴菲特告诫投资者：股票市场并不是一个让你决定买入卖出的指标，它只是一个可以让你买卖股票的地方而已。


吃透巴菲特

巴菲特善于用概率投资，他非常重视概率估计的确定性。他说："我将确定性看得很重要，只要找到了确定性，对我来说，那些关于风险因素的考虑就没什么影响了。那些之所以会冒重大风险的人，是因为他们没有考虑好确定性。"投资者一定要时刻计算出损益比率，巴菲特就是这么做的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十四章

投资哲学，看巴菲特玩转投资业

做任何事情都应未雨绸缪，居安思危，这样，在危险突然降临的时候，才不至于手忙脚乱。生活中，有那么一些人总是抱怨没有机会，而当机会来临时，就会慨叹自己平时没有积累足够的学识和能力，以致不能很好地抓住机会，获取成功，最终后悔莫及。

巴菲特支持遗产税，但自己却避免

遗产税是建立在财产基础之上的，它与个人所得税不同。一直以来，自由派人士都称其为“财产税”，他们曾指出，在那些拥有巨额资产的富人去世后，政府有权将他们的财产充公。因为生活在美国所享有的特权就是使他们富有的前提条件，因此，这些富人一旦去世，就必须要将大部分财产交给政府，而不是留给自己的后代。

这种想法把财富和幸运等同了起来。一般来讲，以这种模式思考的人会认为，幸运是解释穷人与富人之间差异的一个最充分的理由。就连巴菲特也将自己的成功大多归功于幸运，他说：“能够出生在美国这样一个国家，我感觉非常幸运，但更幸运的是：我拥有与生俱来分配资金的天分。”

派特·布恩曾在《华盛顿邮报》上公开指出，巴菲特就是一个遗产税的受益者。他说：“曾经，伯克希尔旗下的一家附属公司就是靠卖遗产税保险而获得利润的。这种保险政策让那些遗产继承人相信只要花钱就能够避免资产清算。另外，一项估计也证明：10%的寿险营销都与遗产税计划相关。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当时，很多巨富阶层的成员都反对布什政府2001年试图撤销遗产税的决定。威廉·盖茨也曾出席国会表达了对撤销遗产税将会减少慈善捐赠的忧虑，他说："倘若没有遗产税，人们就不需要利用捐赠财产来逃避纳税。"

虽然将慈善捐赠与避税相互联系起来是缺乏证据的，但大家都知道，在死之前将财产捐出无疑就是一种逃避遗产税的方法。2004年，《华尔街日报》提醒巴菲特，如果他真的认为遗产税很有必要，那么，在他去世之前，就应该确保它的资产会落在政府手中，此外，还要求巴菲特不能钻遗产税的空子，在他去世之前千万不得将钱全部捐给任何基金会。不过，大家都知道，巴菲特不仅捐赠了310亿美元给比尔和梅林达·盖茨基金会，还另捐了60亿美元给他的孩子们所经营的基金会。巴菲特并不会一次就捐出所有的钱，而是每年捐出总财产的5%。若他在将财产全部捐出之前就去世，政府就会把剩下的财产充公。

美国著名经济学家弥尔顿·弗里德曼是遗产税的强烈批判者。他称其为一种极不道德的税，同时也指出，政府每年收集税收的花费比税收带来的利益要多得多。

吃透巴菲特

虽然巴菲特以及其他很多巨富都非常支持遗产税，但他们却也一直都在利用法律的漏洞，以此来避免在他们去世后，政府收走他们的财产。这的确是相互矛盾的，或许我们可以用内疚、无私来解释这些巨富的心理。拥有这么多的财富，他们会感到很内疚，但他们不相信政府会善用他们的钱。既然巴菲特认为富人应该缴纳更多的税，那么，为什么他会选择将钱捐给各种基金会，而不是让政府在他去世后将他大部分的财产充公呢？唯一可以解释这一切的就是，他觉得基金会要比政府更能善用这些钱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



时刻为成功做好准备

在这个世界上，没有哪个人不渴望成功，也没有哪个人不羡慕别人的成功，但却很少有人为成功做准备。正如歌曲中所唱“没有人能随随便便成功”，成功者总是少数的，大多数的人总是不懂时刻为成功做好准备，因而做着成功的白日梦，最终走进坟墓中。每个人都希望自己能够成功，成功注定了精彩的人生。但成功并不是唾手可得的，只有做好了一切准备，才有可能获得成功。

成功属于有准备的人

没有天生的成功者，那些所谓的成功者都是在其获得成功后才被众人所知，才被赋予其称号。其实，在其成功前，与我们并没有什么区别，说不定在某些方面还不如我们，但最终他们却获得了成功。

森林里有一只野狼正卧在草地上勤奋地磨牙，狐狸看到后，就说：“天气这么好，大家都在娱乐，你也来加入吧。”野狼没有说话，只是继续磨牙，将自己的牙齿磨得又尖又利。狐狸奇怪地问道：“现在森林里这么安静，猎人和猎狗也都已经回家了，老虎也不在，既然没有什么危险，你何必还那么用劲地磨牙呢？”野狼停下来，说道：“你想想，假如有一天，我被猎人或老虎追逐，到那时，就算我想磨牙也已经来不及了。而如果我平时就将牙磨好，到时就能够很好地保护自己了。”

的确如此，做任何事情都应未雨绸缪，居安思危，这样，在危险突然降临的时候，才不至于手忙脚乱。生活中，有那么一些人总是抱怨没有机会，而当机会来临时，就会慨叹自己平时没有积累足够的学识和能力，以致不能很好地抓住机会，获取成功，最终后悔莫及。古人说：“书到用时方恨少。”若平时不充实自己的学问，临时抱佛脚是来不及的。

2008 年 1 月 10 日，埃德蒙·希拉里在新西兰走完了他人生的 88 个春秋。他是一个书写过传奇历史的传奇人物，是 20 世纪最伟大的探险家，是第一个征服世界最高峰——珠穆朗玛峰的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



1953年,埃德蒙·希拉里成功登上了珠穆朗玛峰。在此之前,很多探险家也都试图能够登上这一高峰,但最终都因重重困难而选择了放弃,有些人是因为氧气不足而被迫撤退,有些人是因为雪崩而一去不复返。当别人问起希拉里取得成功的秘诀时,他只是简单地说了几句话:"在登山之前,我进行了大量的实地考察,精密地计算了一下氧气的用量,精心为这一切做好了各种准备。我的秘诀就是:事先计划周全,准备充分。"由此可见,正是因为希拉里有了充分的准备,他才能非常自信地走进那白雪皑皑、神秘莫测的喜马拉雅山,才能够战胜许多人曾未战胜过的珠穆朗玛峰;正是因为希拉里有了充分的准备,在他眼中,登山途中的一切困难和挑战才会变得非常渺小,变得更容易战胜。

希拉里的故事告诉我们一个道理:任何事情,不管是重大还是渺小,都应认真对待。将简单的事情认认真真地做好,就是不简单;将平凡的事情踏踏实实地完成,就是不平凡。成功往往属于那些有准备的人,而人之所以能够成功,就是因为他们有了充分的准备,从而变得更加从容,能够在挑战的舞台上不慌不忙,变得更加有底气,对一切都胸有成竹。

实际上,不管是哪个行业,要想成功,都必须做出大量的辛苦准备。农民种庄稼,并不是仅仅播下种子,为了能够有好的收成,他们还必须进行浇水、施肥、除草等;在如今这个和平年代里,海陆空士兵依然坚持不懈地练兵,他们随时随刻都在为保卫祖国准备着。

总之,成功属于那些有准备的人,有备而来,才是取得成功的关键。为成功做好准备,准备之余,当机会来临的时候一定要及时抓住,不要害怕失败。要始终记得:抓住了机会,就等于抓住了成功,现在自己能做的就是在准备中等待,在等待中创造更多的奇迹。一个积极准备的人,才是距离成功最近的人,时刻为成功做好准备,你才能在竞争中立于不败之地。

时刻为成功做好准备

冰心曾说:"在人生这条道路上,成功的秘诀就在于持之以恒,锲而不舍,失败的教训则在于疲疲沓沓。对于每个人来说,成功就是每一天中每一个小小的进步,每一次收获。"

在商业方面,巴菲特可以说是一个谦逊的学生和优秀的倾听者,通常,他都能够迅速并准确地指出决定一个公司或某项复杂业务的关键因素,能够在短时间内决定不投资某只股票或者决定收购某个公司。他总是会时刻为成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



功做好准备，正如他在年报上所说的“诺亚不会等到下雨后才开始造方舟”。

海尔集团首席执行官张瑞敏曾说：“走出去，就应进入国际主流市场，就要将标准定到国际市场上。未来是不可预测的，只有现在做好准备。每个人，每个企业都只有相对成功，而不会绝对成功，因此永远都要为成功做准备。”若要更好地为成功做好准备，不妨就从以下四个方面做起：

第一，要有明确、具体的目标。目标好比是灯塔，指引着远航的方向，没有目标而获得成功，只是一种侥幸。目标不能太模糊，比如说你想要挣钱，倘若你只是以此为目标，就很难得到自己想要的，因为这个目标并不能够激发你挣钱的激情与动力。所以说，制定的目标一定要适合自己，若不适合自己，就会白费力气，无任何收获。

第二，要有坚忍不拔的毅力。成功的道路上一定是充满挫折的，若没有坚韧的毅力，迟早会被挫折打垮，从而放弃自己的目标。譬如：国家司法考试被认为是“天下第一考”，确实非常难考，但每年依然会有人考过。很多人都说：“司法考试是考验人毅力的战场。”其实不只是司法考试，可以说，任何一项成功都是在考验人的毅力。假如马云没有毅力，就不会有阿里巴巴；假如马化腾没有毅力，也就不会有后来的QQ。越是在自己认为实在支撑不住，坚持不下去的时候，就越要坚持下去，绝不能放弃自己的梦想。

第三，要有定力。相信大家都知道猴子掰玉米的故事，故事中的那只猴子最终是一无所获的。现实生活中，类似那只猴子的人有很多，他们在人间走过，却没有留下任何痕迹。浮躁的世风使很多人都变得见异思迁，今天看这能赚钱，明天又看那能赚钱，结果哪个都没赚到。联想集团的创始人柳传志曾说：“填一把土，用脚踩实后，再填一把土。”正是如此，才使他创造出如今享有世界声誉的品牌。所以，当你制定好目标后，一定要有定力，要沉下心，一步一个脚印，脚踏实地地向前走，只有这样，才有可能会获取成功。

第四，要学会控制风险。在很多人看来，那些胆大的人才能赚钱，也就是说，收益与风险是成正比的，古往今来，但凡那些成功者，都是敢于冒险的。成功者并不是对风险熟视无睹，抱着赌徒的心态去做生意；与之相反，他们是非常小心的，做任何事情之前，他们都会考虑一切风险，并做好应对风险的措施，因而在遇到风险时，他们总是能够迅速脱身。众所周知的香港著名企业家、华商首富李嘉诚，曾道出自己很少失败的原因，就是事前做好准备，为以后的成功做好准备。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



此外,成功的人大多都是书虫,尤其是他们渴望学习知识和探索他人的欲求,是普通人所无法比拟的。有着“全球第一 CEO”之称的通用电器前任总裁杰克·韦尔奇、世界电影奇才史蒂芬·斯皮尔伯格、惠普前任 CEO 卡利·菲奥莉娜、三星集团会长李秉喆、微软前任总裁比尔·盖茨,以及有“股神”之称的沃伦·巴菲特等都是具有代表性的例子。

一知名人士曾说:“投资靠的是经验,如果没有经验,你就应该向那些有经验的人学习。”确实如此,若要在投资中取得成功,你就应当学习成功投资人士的知识和智慧。为此,就绝对不能对时间和金钱有丝毫的吝惜之情。“股神”沃伦·巴菲特就曾下定决心:不把本杰明·格雷厄姆的书读上 12 遍,就绝不开始投资。

中国有句古话:“书中自有黄金屋”,但这并不意味着书看得多就能够赚大钱。很多时候,若要完全吸收书中的信息,就要花费许多的时间和精力。你买 100 本书,花掉 100 万美元,说不定不久以后,这 100 万美元就能给你带来数 10 亿美元的收入。

被誉为“全球投资之父”的约翰·邓普顿说:“那些为成功而做准备的人,都是图书馆的常客。成功的秘诀都是从他人身上学来的,在你开展一门事业时,书变得尤其重要。”

很多成功者读书的方法都是速战速决。尚贤哲是韩国具有代表性的银行 PB 客户经理,他曾这样说:“举例来说,若想要吸收一些有关炒股的知识,你就要一口气在一个月内读完四五本书。假如你一年才读四五本书,就很难领悟到其中的精华内容。另外,因为投资市场每时每刻都在变化,也会很难掌握投资的相关趋势。因此,在读书的时候,你要常常带着‘为什么去读书’‘不能读死书’的心态,带着警戒和质疑去读书。”

每个人都可能会成功,关键是能否为成功做好准备。


吃透巴菲特

一个宏伟目标的实现,必须要时刻为此做好准备,并一步一个脚印地向前行进,必须要经过漫长艰辛的攀登跋涉才能实现。只要你坚信自己是强者,就有可能会成为真正的强者。如果你渴望获得成功,不妨就从现在开始,时刻为成功做好各种准备。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



发展自己的投资哲学

每个人都有着自己的一套生活哲学，这套哲学指引我们作出选择，完成决策并采取具体的行动。生活中，很多人都会在无形中接受别人的哲学，有些人也会有意识地选择、接受并修正别人的哲学，但很少人会发展他们自己的投资哲学，在投资界中亦是如此。

巴菲特的投资哲学

简单来说，投资哲学就是一个投资者在交易活动中，不管是买还是卖，不管是按兵不动还是雷厉风行，不管是长线还是短线，他所做的每一项投资都源自对市场机制的看法，亦即来源于他的投资哲学。

在投资界，很多大师也都有着自己的一套投资哲学，他们总是用很长的时间来发展自己明确的投资哲学，他们的哲学并不会随风而变。投资大师们的哲学就是他们思想的盾牌，这个盾牌可以避免他们受到无休止的市场情绪躁动的影响。

巴菲特曾说过："只有在潮水退去的时候，你才知道谁一直在游泳。"如今，巴菲特被认为是市场的王者，《财富》杂志也曾评其为美国最有影响力的人。巴菲特的简单哲学告诉我们：投资不是投机，这是成熟市场的成功之道。

从 100 美元开始，到现在拥有 400 亿美元的财富，巴菲特在美国股市多次的大起大落中获得了巨大的成功。1957 年，巴菲特创立了第一家合伙制投资基金，不仅自己投资了 100 美元，还说服了家人和朋友投资了 105000 美元。就这样，公司在巴菲特的卧室开始启动，当时的全部实物资产仅仅是几张演算纸、一本会计账和一台打字机。1965 年，巴菲特与他的合伙人共同控股了伯克希尔纺织厂，1969 年，合伙制投资资金结束，伯克希尔 29% 的股份都被巴菲特所控制。到 1969 年末，基金总资产达到了 3038472 美元，年度平均回报率已为 30.4%，巴菲特也于第二年以 5 万美元年薪担任了伯克希尔公司的总裁，最终将这家公司改造成为一家被巴菲特投资哲学所控制的产业投资资金。

1999 年，伯克希尔纷纷投资了可口可乐、华盛顿邮报、运通等 20 多家美

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



国著名的公司，拥有了49家全资企业，其中，金融服务业有5家，资产共242亿美元；保险集团5家，资产共842亿美元；制造业、零售业和服务业有39家，资产为40亿美元。1965～1999年，在这30多年中，伯克希尔本身的股票年平均增长就已经超过了20%，股票价格也从每股19元上升至每股56100美元。就这样，巴菲特运用自己的投资哲学，创造了金融投资界的神话，实现了实业资本与金融资本长期的完美结合。

巴菲特投资哲学的重要之处就在于投资企业的前景。一直以来，巴菲特主要都是进行企业投资，而非股票买卖。他说："当你把投资看成是企业投资时，你的投资就会很聪明。投资的意义就在于买什么类型的企业，以及用什么价格买你所选定的企业。"巴菲特将企业分为两大类：第一类企业是商品形态的企业，这类企业的关键因素就是商品价格，是完全依靠管理层来有效运用资产获利的，只有那些低成本的公司才有可能获胜，倘若投资这类企业，就很有可能成为二流的投资者；第二类企业是收费桥梁企业，这类企业完全是靠自己的无形资产来赢得消费者的信用，相信若一个人拥有数十亿美元和50位最为优秀的经理人员，尽管能建立一个企业，但也无法打败那些在选择之内的收费桥梁企业，那么，就应该选择这家企业投资并长期持有。

巴菲特投资一家企业的方法和程序都是很独特的。他认为，若要选择收费桥梁一类的企业，就应该注意以下几个问题：该公司的盈利能力是否很强，是否有增长趋势；该公司有没有明显的消费者信用；该公司的财务策略是否保守；有没有保留它的盈余；如何有效运用那些保留的盈余；该公司能否维持现行的运营，花费了多少成本；高股东的权益回报率是否能经常维持；该公司的股票市值是否高于公司的净值；是否能够任意调整产品价格来反映通货膨胀的压力。

巴菲特的一个合伙人曾经说过："了解一个企业，除非你就是公司的一部分。"巴菲特是这样来分析企业经营者的：首先是诚实，因为只有诚实的人，才会以企业主人的眼光来经营企业；其次是信奉保守的财务策略，即用最少的钱为股东创造最多的财富；最后，若你不喜欢这家公司经理人的花钱方式，就最好不要投资这家企业。

从某种意义上来说，巴菲特的投资哲学就是实业资本和金融资本相结合最为直接的桥梁。除此之外，他的投资哲学也有着很大的魅力，使很多金融界的人士都将他的言论视为"投资圣经"，犹如念经文一样背诵着他的言论。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



发展自己的投资哲学,成功离你很近

古人有云:“求其上,得其中;求其中,得其下;求其下,必败。”对于一个投资者来说,若要取得好的成果,就要学习最伟大投资大师的投资哲学,而学习巴菲特的投资哲学无疑就是一个正确的选择。

巴菲特被誉为“股神”,他的投资哲学可谓是“仁者见仁,智者见智”,主要体现在以下几个方面:

第一方面:生意不熟就不做。

巴菲特有一个习惯:不熟的股票就不去做。2000年初,正值网络股票的高潮期,巴菲特并没有去购买。当时,所有人都觉得他已经落后了,但现在却能明显看出,网络股票埋葬的是一批近乎疯狂的投机家。这次事件让巴菲特再次展现出其稳健的投资大师风采,成为最大的赢家。这就告诉我们一个道理:做任何投资之前,都应该仔细调研,若没有了解透彻、思考明白,就不要仓促做出决策。同时,巴菲特也告诫我们:有些投资热潮,不参与可能比参与更好。他强调这样一个投资目标,就是先求保本。只有以这样的目标作基础,才会有稳定增值的条件。

第二方面:将鸡蛋放在同一个篮子中。

很多投资者都认为不能将所有鸡蛋都放入同一个篮子中,但巴菲特却并不这样认为,他觉得在时间和资源都很有限的情况下,决策次数少的成功率要比投资决策多的要高,就如同独生子女要比多子女家庭所受的照顾要多一些一样。因此,投资者不仅应该将所有的鸡蛋放入同一个篮子中,还应很小心地看好它们。

第三方面:长期投资。

据相关统计,巴菲特对每一只股票的投资都超过了8年。巴菲特曾这样说:“短期股市的预测是毒药,应该把它摆在最安全的地方,远离那些在股市中的行为像小孩般幼稚投资的人。”但在现实生活中,我们看到的却是很多人追涨杀跌,到头来只是在为券商贡献手续费,自己则是竹篮打水一场空。可以说,很多失败者失败的原因往往都是经不起不断买进和卖出的诱惑,而那些成功者成功的原因就是长抱不动。

第四方面:逆向操作。

巴菲特说:“若想要在股市上赚钱,就必须要在别人贪婪的时候恐惧,在别人恐惧的时候贪婪。”所以说,在投资的时候,首先,你要经常跟自己的天性

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



对抗，因为天性总是会使你作出一个错误的投资决策；其次，你要经常体察一下周围的环境，当你感觉到环境越来越贪婪的时候，就要勇于说“no”，反之，就要勇于说“yes”。

巴菲特的投资哲学可以说是一种新时代的减压哲学，它能够很好地帮助我们创造未来的财富，以及幸福的人生。财富是一个人思考能力的产物。在这个千变万化的交易世界中，若不能被他人左右，就应该用心发展自己的投资哲学，坚守正确的投资理念。发展自己的投资哲学，享受投资所带来的酸甜苦辣，坚守自己的信念，终有一天，你将会发现，成功其实并不遥远。

吃透巴菲特

巴菲特曾说：“现在我们买入公司或股票时，不但会坚持寻找一流的公司，而且也会坚持这些一流的公司还要有一流的管理。”

巴菲特将自己的投资哲学浓缩成两个字：简单。因此，与其他理论相比较，他的投资理论就显得更简单、更实用。这种简单正是历经绚丽后的返璞归真，犹如有极其深厚内力的太极高手已经从“艺”入“道”，能够用“无招”胜过“有招”。

巴菲特的价值投资法

当今世界，巴菲特被誉为是具有传奇色彩的证券投资家，他以自己独特、简明的价值投资方法，投资了可口可乐、所罗门兄弟投资银行、通用电器、吉列等著名公司股票、可转换证券，并取得了非凡的业绩。

巴菲特的价值投资法

从 1965 年至今，在这 38 年间，巴菲特旗下的伯克希尔只有 4 年跑输同期标普指数，38 年来的年均账面净值增长 22.2%。巴菲特每年给股东们写的信都被称为是最好的免费投资教育，一直被奉为是投资圣典。随着国内市场合格，境外机构投资者和社保基金的入市以及公募基金管理的成熟，价值投资理念早已经逐渐发展盛行。虽说国内市场还尚未成熟，但巴菲特的价值投资法

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在国内市场中依然具有相当成熟的指导意义。

从投资逻辑、投资要点、选股标准和投资方式上来说，巴菲特的价值投资法可概括为以下内容：

五项投资逻辑

逻辑1：如果把自己当做企业的经营者，就会成为一个优秀的投资人；如果将自己当做投资人，就会成为优秀的企业经营者。这样，也就很容易能够判断出企业是否具有长期投资价值；

逻辑2：一生都要追求消费垄断企业；

逻辑3：没有任何合适的时间脱手最优秀的企业；

逻辑4：与好的价格相比，好的企业显得更为重要；

逻辑5：最终决定企业股价的往往是企业的内在实质价值。

十二项投资要点

重点1：通货膨胀往往是投资者最大的敌人；

重点2：只投资那些未来收益确定性比较高的企业；

重点3：利用市场的愚蠢，进行有规律的投资；

重点4：不要注重企业来年能够赚多少，要注重其未来5~10年的投资收益；

重点5：买进价格往往是决定报酬率高低的重要因素之一，即便是长线投资也是如此；

重点6：若拥有一只股票，就期待它下个星期就能涨，这是非常愚蠢的行为；

重点7：利润的复合增长与交易费用和税负的避免能够给投资者带来很大的益处；

重点8：价值型与成长型的投资理念是相通的，价值是一项投资未来现金流量的折现值，而成长只是用来决定价值的预测过程；

重点9：投资者在财务上的成功总是与他对投资企业的了解程度成正比；

重点10："安全边际"的投资作用：缓冲可能的价格风险，获得相对高的权益报酬率；

重点11：即便是联储主席偷偷告诉我未来两年的货币政策，我也不会改变自己任何一个行为；

重点12：证券战略投资要排除各种市场干扰和影响因素，不理会股市的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



跌涨，不担心经济情势的变化，既不相信任何预测，也不接受任何内幕消息，只需注意两点：买什么股票；买入价格。

八项投资标准

标准 1：必须是消费垄断企业；

标准 2：企业要有稳定的经营史；

标准 3：企业的业务要简单、易了解，并且前景看好；

标准 4：企业财务稳健；

标准 5：企业经营效率高、收益好；

标准 6：企业的经营者要理性、忠诚，始终以股东利益为先；

标准 7：资本支出少，自由现金流量充裕；

标准 8：价格合理。

二项投资方式

1. 卡片打洞，终生持有。每年都要检查一次初始权益报酬率、营运毛利、负债水准、资本支出和现金流量；

2. 当市场过于高估持有股票的价格时，应适当进行短期套利。

从某种意义上来说，卡片打洞与终生持股是巴菲特价值投资法中最为独特的部分。

远离市场，是制胜法宝

另外，巴菲特认为，远离市场是长期制胜的一大法宝。通过巴菲特的价值投资法，可发现影响其最终成功的投资决定，虽然与“市场尚未反映的信息”有着密切的关系，但所有的信息都是公开的，是任何人都可以利用的。

既没有内幕消息，也没有花费大量的金钱，正如学术界的比喻：当有 100 只猴子掷币时，总会有一只始终都掷出正面。但这并不能解释：有成千上万个投资者参加的投资竞赛中，仅有巴菲特一人取得连续 32 年战胜市场的记录。

事实上，巴菲特的成功完全靠的是一套与众不同的投资理念，不同的投资哲学与逻辑和不同的投资技巧。巴菲特曾说过：“我对华尔街那群受过高等教育的专业人士的种种非理性行为感到很不解。”或许是人在市场，身不由己，因此，他最后选择离开纽约，躲到美国中西部一个小镇中。正是他的远离市场，才战胜了市场。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





吃透巴菲特

巴菲特价值投资法的核心是买入被低估的收益稳定的股票,并长期持有。从长期角度来说,股票市场是个称重器,其价值迟早会被发现。一般来讲,若被低估的股票提供了安全边际,在市场向下波动时就会比较抗跌,在市场上涨时也就更容易跑赢大盘。

短期经常无效但长期趋于有效

学过政治经济学的人都应该知道这样一句话:商品的价格总是围绕着商品价值上下波动。股票市场上也是如此,价格经常都会有偏离价值的时候。

市场的波动心态对于投资是否能够成功来说,起着决定性的作用。在股票市场上能否成功,不能单以一两天的价格变动来衡量,甚至不能用一两年的价格变动来衡量。因为,即便是一家很优秀的企业,市场也可能会在一段时间内忽视其价值的存在,这也就意味着市场在短期内,价格的疯狂波动或许会给投资者带来很大的风险,但从长期的趋势来看,其价格也会逐渐趋于稳定,这就会使投资者能够真正对其价值作出反应,从而给他们带来购买机会。

曾经有这样一个故事:两名信奉有效市场理论的经济学教授,当他们一同在芝加哥大学的校园中散步时,突然看到前方有一张10美元的钞票,其中一位教授正准备去捡,另一名则拦住他说:"别费劲了,如果它真的是一张10美元钞票,早就会有人拾走了,怎么可能还在那里啊?"就在两人准备争论时,一个乞丐冲过来,迅速捡起钞票,直接向麦当劳奔去。

这则小故事告诉我们,市场并不总是有效的,它经常也是无效的,所以,在股票市场,就应低价捡走那些别人只敢看而不敢买的明星企业股票。也就是说,如果做投资的话,只需学会两门课程就足够了:一是如何评估企业的内在价值;二是如何思考市场价格。

其实,每个人都充满了贪婪、恐惧和愚蠢的念头,这些也都是可以预测

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的，但这些念头所导致的结果往往却是不可预测的。在投资过程中，投资者经常都会犯一些不合常理的非理性错误。

由于所有的投资者都是站在同一个市场上，因此，投资者战胜市场的前提就是要保持理性，保持一颗清醒的头脑，要真正将与市场的博弈看作是与自己之间的博弈。实际上，投资者最大的敌人并不是股票市场，而是自己，即便你在数学、财务、经济、会计等方面有着非常高超的能力，但若没有掌握好自己的情绪，依然很难在投资中受益。

巴菲特曾说："战胜市场的秘诀就是在别人贪婪的时候恐惧，在别人恐惧的时候贪婪。"这句话是很有道理的，只有在大多人都恐惧的时候才有可能会出现低估值的股票或是偏离价值较大的股票。巴菲特还说："一个投资者必须要将自己的思想和行为与在市场上肆虐的情绪隔绝开来，这样，才有可能会获得成功。"所以，我们要做到独立思考，理性判断，绝对不能有从众心理；与之相反，则要有反向心理。另外，也不能轻易进场，若是进场，就不要轻易离场。我们应忽略短期的波动，更加专注于企业本身的长期增长。



吃透巴菲特

投资必须是理性的，倘若不能很好地理解它，就不要对其进行投资。通常而言，证券市场往往都存在着一定的价值规律，短期经常都是无效的，长期则趋于有效。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十五章

投资理念，盘点最有价值的信息

投资的关键不是智商，而是让自己保持理性的情商。巴菲特一再强调说："对于投资者来说，只有保持理性，才能战胜市场。如果你不理解它，就不要做。"另外，投资者必须养成适合的性格。巴菲特认为，决定投资是否能够成功的重要因素并不是投资者的能力，而是他的性格。

智商高不如情商高

生活中，每个人都希望自己能够赚钱，赚大钱，为此，很多人就选择了投资的方式让钱生钱。在所有的投资方式中，股票是深受许多人喜欢的一种方式。随着社会的迅速发展和人民生活水平的提高，越来越多的人都开始关注股票，了解股票，并投身于股票事业。但在股市上能赚到大钱的人，终究还是少数。在股市上操作，看似是个人简单的买卖交易行为，事实上却是智力的角逐和心态的较量。从多方面来看，股市大赢家往往都是那些情商水平较高的人。有人说："如果在事业的成功中，情商的因素占到了六七成的权重，那么可以说，做好股票者，百事可做。"

情商比智商更重要

智商，即人的智力发展水平，通常都是用智力商数来表示，简称为 IQ。智商往往反映的是一个人的观察力、思维力、记忆力、想象力、创造力等。情商，即认识、管理自己情绪和处理人际关系的能力，通常是用情绪商数来表示的，简称为 EQ。情商反映的是一个人的热情、毅力、自制力，以及自我驱动力等。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自从"情商"一词出现,人们就开始对比情商与智商哪个更重要。从功能上来讲,智商体现的是人的智能水平,情商则体现的是人在自我认识、激励自己、处理人际关系等方面的能力。智商是前提,情商是保证,二者相辅相成,缺一不可。然而,大量事实都证明,二者相比起来,情商比智商更为重要,更能决定人生的命运。

现实生活中,有些人的智商很高,情商却并不高,这类人或许有很强的能力,但他们的人际关系却不太好,事业也不是特别顺利。相反,那些智商平平但情商很高的人,都有着拼搏向上的精神,有着良好的人际关系,这类人也就很容易获得成功。有人曾经这样说道:"凭智商获得工作,凭情商获得提拔。"这话是有一定道理的。心理学博士丹尼尔·戈尔曼在他的《情商智力》一书中也指出:情商与人的生活各方面息息相关,是影响人一生快乐、成功与否的关键,情商比智商更重要。

大量有关招聘的经验研究表明,在对雇员的选择中,智商并不是最重要的,最重要的往往是情商。巴菲特认为,在投资中亦是如此,投资者能够在投资中取得长期的成功,关键是:

关键1:投资的关键不是智商,而是让自己保持理性的情商。巴菲特一再强调说:"对于投资者来说,只有保持理性,才能战胜市场。如果你不理解它,就不要做。"

关键2:投资者必须要养成适合的性格。巴菲特认为,决定投资是否能够成功的重要因素并不是投资者的能力,而是他的性格。

所以,对于投资者来说,在投资的过程中,智商高不如情商高,情商远比智商更重要。做投资,你不一定非要是个天才,但你的确需要具备合适的性格。

现如今,股市中为什么会存在大批的"睡眠账户"? 为什么很多投资者都总是用"买菜"的方式来从事证券交易,为了多挣那一分钱而将买卖成功的良机错失掉? 大量的事实告诉我们:情商往往会对投资者的资产配置和决策有着意想不到的影响。如果能够根据自己的性格,扬长避短地进行投资,并有意识地提升自己的情商,一定可以创造出良好的业绩。

股市上曾流传这样一个笑话:在熊市里,大多人都会亏钱,但有一个和尚总是赚钱。对此,人们感到非常不解,便问和尚有什么秘诀。和尚笑着说:"出家人以慈悲为怀,当大家都蜂拥去买股票的时候,说明大家都很想要股

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



票，既然这样，我就要将股票尽快卖给别人；当市场交易很清淡，大家想卖股票都很困难的时候，我就要去买股票，以尽自己的微薄之力。”

虽然这是一个笑话，但却说明一个道理：投资决策的过程并非都是完全理性的。譬如，在资本主义市场上，贪婪和恐惧作为人性中的两大弱点，总会暴露无疑。笑话中的和尚之所以能够赚钱，就在于他是否能够战胜这两大弱点，战胜的法宝并不是凭借智慧，而是靠信仰。所以说，当投资者习惯了用传统的金融理论和估值方法来进行投资的时候，评判一下以往的投资业绩和得失，尝试换一种思维或理念来作为投资决策的参考，是很有必要的。

研究人性的特点，研究人类行为在投资领域的具体特征，对提升投资业绩有着很大的帮助，而对于这方面的研究，更多取决于“情商”。巴菲特曾说：“当你出去工作时，要选择一个十分钦佩的组织，因为这将会令你兴奋。”

勤奋和毅力，只能帮助人更好地完成工作，只有情感的投入才能使人成就辉煌事业，所以说，情商比智商更为重要。巴菲特的成功，无疑是取决于他过人的才华，但他本身其实也是一个非常普通的人。正如他所说：“我所做的事不超过任何人的能力范围。”或许，我们只有在风起云涌的商业投资领域中像巴菲特那样保持冷静、理智和执著，才能像他一样成功。

情商的高低决定了成就的大小

心理学家认为，情商包含以下内容：认识自身的情绪，因为只有清楚地认识自己，才能成为自己生活的主宰者；妥善管理自己的情绪，即能够调控自己；自我激励，走出生命的低潮期；认知他人的情绪，这是与他人顺利沟通、正常交往的基础；人际关系的管理，即管理和领导能力。

简单来说，情商反映的是三大能力：自我调控能力、内外感知能力、人际交往能力。对于投资者来说，这三大能力是极其有意义的。由于投资是一门遗憾的艺术，所以，自我调控能力就显得很重要；理财分析师凯恩斯就曾认为，投资股票就如同“选美”，而选美实际上就是选择别人的眼光，亦即感知别人的能力。另外，投资的超额收益往往都是因为信息不对称，这就需要一定的交际能力。

纵观古今，但凡那些成大事者，不仅智商高人一等，情商也超乎寻常。情商既影响着个人的人际关系、健康、情感等，还能让智商发挥出更大的效应。所以，想要成就大事，在智商高的同时，历练情商显得非常重要。只有这样，才能顺应时代的潮流，从而成为时代的佼佼者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



巴菲特的情商极高，他总是喜欢有目的地完善自己。年轻的时候，他就参加卡耐基的口才训练，他的发言充满狂热，让很多人都很着迷。许多为巴菲特工作的人并没有从他这里获得更多的收入，但他们觉得能够分享巴菲特的智慧本身就是一笔很大的奖赏。

关于曾经抛售强生、宝洁等公司股票的原因，巴菲特解释说："我并不是不看好这些企业的前景，当时抛售股票的根本原因就是我对公司的现金情况深感不满，市场在迅速变化，但公司手头的现金储备水平并没有达到让人满意的水平，这就是导致我出售股票的原因，我需要现金来购买价格便宜的企业。"

巴菲特认为，投资并不只是一个有关智商的游戏。他曾这样说："如果你的智商超过了150，那么就把其中的30卖给别人，因为你不需要过高的智商，在某些时候，过高的智商往往会对你有一定的伤害。但你需要有足够的情商和判断力，因为在投资过程中，你会听到各种不同的建议，这时，你就需要从中进行筛选，作出自己最后的决定。"

微软全球副总裁李开复说："情商意味着：有足够的勇气面对可以克服的挑战，有足够的度量接受不可克服的挑战，有足够的智慧分辨两者的不同。"他十分认同"要建立由品德、知识、能力等要素构成的各类人才评价指标体系。"

大量研究证明，情商在人生的成功中起着决定性的作用，只有拥有高情商，智商才得到淋漓尽致的发挥。那些在很多领域中都有卓越成就的人，都曾被认为智商很低，但他们却充分发挥了自己的情商，最终获取了成功。

在人生各个领域中，情商高的人占据着很大的优势，不论是人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的机会都是很大的。除此之外，情商高的人更容易获得满足，更能运用自己的智能收获丰硕的成果，他们的生活也会更有效率。反之，情商低的人就不能很好地驾驭自己的情感，内心经常会发生剧烈的冲突，同时，他们应集中于工作的实际能力和思考能力也降低。换而言之，情商的高低完全能够决定一个人的能力能否发挥到极致，从而决定了他将来会有多大的成就。



吃透巴菲特

巴菲特认为，一个投资者若要成功，就必须具备以下六个条件：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



必须要有耐心;必须要有工作激情,但不贪心过重,同时要对投资的过程非常入迷;必须要善于独立思考;必须要有良好的安全意识,不固执己见,不草率行事;承认对某些东西的不懂;按照你所投资的企业的类型,灵活进行投资,但永远都不要以高于内在价值的价格来购买。

越容易越成功,越困难越失败

日常生活中,大多人都喜欢关注一些重大的新闻事件,以及一些只有很少人才能够完成的吉尼斯纪录,却很少关注那些很容易做到的小事,譬如,不随地吐痰、关心他人等。殊不知,那些重大事件及吉尼斯纪录对我们的成功和幸福并没有什么帮助,而那些容易做到的小事往往会是我们成功和幸福的关键。

通常,人们总是会将生活中的误区带到投资中,比如说,很多人都愿意学习那些复杂的技术指标和走势图表分析来进行投资,但却不愿用简单实用的常识来理性投资。

创造惊人业绩和超级财富的巴菲特告诫我们,真正的投资策略就好比是生活常识一样简单。由于价值很简单,所以就没有教授愿意传授这种知识。倘若你已经取得了博士学位,而且是用学习多年的数学模型来进行复杂的计算,然后,你再去学习价值投资,这就像是一个牧师去禅学院学习,就会突然发现:只要懂得《摩西十诫》就足够了。

巴菲特曾对商学院的教育体系提出了批评:商学院往往比较重视复杂的过程,而忽略那些简单的过程,但是,简单的过程总是最有效的。他甚至认为,成功的投资并不需要高等数学知识。他说:"如果高等数学是必需的,那我就要回去送报纸了,我从来都没有发现高等数学在投资中有什么作用。其实,投资的关键就在于那些你很容易就能够做好的简单的事情,这要比做困难的事情更容易避免错误,更有助于你取得长期的投资成功。"

很多人认为,在生活中,要想取得成功,就一定要做出不寻常的事情,在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



投资中应该也是如此。巴菲特则告诉我们，在投资中，要想成就非凡业绩，未必非要做非凡的事情。

身为富国银行的管理人，卡尔·雷查德和保罗·黑森等人之所以能够成功，完全是因为他们能够固守于他们所了解的企业，并根据自己能力的高低，而不是自负程度的高低，来确定他们追求的目标。IBM 的总裁托马斯·沃森也是遵循这样的规则，他说："我并不是什么天才，只是在某些方面，我显得比较聪明而已，我的成功就在于我只专注这些方面进行努力。"

的确如此，如果投资者能够合理地理解消费者行为，以及产生长期竞争优势或劣势的因素，就很有可能会对行业作出分析。诚然，每位投资者或多或少地都会犯错误，但若将自己限制在相对较少且易于理解的行业中，就能够很容易地以相当准确的方法来判断投资风险。

总而言之，做任何事情，动机越是直接、简单，目标就越明确，最后也就越容易获取成功；动机越复杂，取得成功的希望也就越小。因此，日常生活中，当遇到无法解决的问题时，千万不要将其复杂化，只要抓住问题的关键所在，就能够轻而易举地解决。



吃透巴菲特

巴菲特说："作为一名投资者，就应该从中深思，往往那些越容易做的事情，并不是你不会做；而是你忽略了，没有去做，没有在意你应该注重的事情。"所以说，在投资的过程中，我们一定要追求简单的东西，不能将简单的事情复杂化。

价格好不如公司好

选择股票你是看价格，还是看公司实力呢？是否觉得难以抉择？当然，投资存在巨大风险，有时候就像选择伴侣，一招不慎，很可能造成不堪设想的后果。沃伦·巴菲特当然懂得这个道理，所以，他的投资观念中有这样一条：选股好比选老婆，价格好不如公司好。如果将价格比作脸蛋、身材，公司就好

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



比心眼、品性，外表的美丽并不能够代表整体的良好，内在的东西才代表着一个人真正的价值。

好价格，不一定能够"好"到底

以非常便宜的价格买入的股票，到最后很可能一钱不值。看似便宜，实则昂贵。然而，许多投资者仍然无法抵制漂亮外表的诱惑，纷纷低价买入，而且欣喜不已。

巴菲特说，以非同一般的好价格买入一般的公司远不如用一般的价格买入非同一般的好公司。以非常好的价格买入，并不一定代表你就因此而获益，这通常只是一种表象，或者是一种非真正意义的获益。而一个非同一般的好公司却能够带给你真正意义上的收益，纵使他给你的价格并不是非常低廉，但是只要公道、合理就值得好好把握。

其实，通常情况下，一个非常低廉的价格都说明这个公司存在问题。试想，谁会在自己势头高昂的时候将自己尊贵的头颅低得不能再低？这样的公司很可能问题百出，甚至一个接一个。只有不卑不亢的好公司才能够给你不卑不亢的长期、稳定的回报。

当然，具体情况该具体分析。买入一般公司的股票并不代表你就会很快举起白旗，惨败告终，只是说与后者相比获益不够确定、长久。你的前期收益很可能会被后期的低收入拖后腿，取得低水准的总回报。巴菲特曾说："虽然在我的早期投资生涯中买入这样的股票(好价格，一般企业的股票)确实让我获得不错的收益，但是，到了 1965 年，投资伯克希尔公司后，我就开始发现这种投资策略并不理想。"

当然，你也可以这样做：在获得前期回报后，适时卖掉这笔投资。不错，这样做的话，你不可否认的可以收获一笔可观的利润。但是，这样的投资极具冒险性。你不能够保证什么时候是已经得到了前期回报，你也没有十足的把握是否真的会出现这个"适时"的时机，更不要说投资市场上存在种种无形的限制和不确定因素。这些都需要精细地研究和精确地分析。早知如此，何必当初买入呢？这完全是不确定的"获益"！或者你会说这种做法，跟巴菲特所赞同的"雪茄烟蒂"的投资策略相似：买到便宜货，尽力发掘那只有一口的利润，像一个如饥似渴的瘾君子似的想方设法要从那短得最多只可能抽一口的烟蒂中得到天堂般的享受。不错，但是巴菲特的"雪茄烟蒂"投资所讲求的是极其便宜而又需要有些素质的公司。而你所追求的，并不如此。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



所以说，好价格，并不代表你因此获得了好的利润。在选择股票的时候，还应该仔细思量、抵制诱惑，买入价格合理、好公司的股票，虽然起卖价格上高于前者，但是你却可以在尽情品味幸福生活的时候，随时拿出一支上好的雪茄幽幽探索其中滋味之美妙。

价格，永远没有“最好”

如果你认为低价买入是一种优势，那么你所谓的优势很快就会被颠覆，因为你会发现其完全被企业过低的投资回报率所侵蚀。价格，没有永远意义上的“最好”，这家划算，那家或许会更加低廉。只看到价格而忽略其公司内在的潜力，就很难保证这只股票真正的增长潜力。

没有内在美的老婆，很快就会给你，也只能够给你索然无味的感觉。然而，美丽的事物总是让人难以抗拒，你很可能会一次又一次地失足。巴菲特也不例外，巴菲特曾说“或许，你会认为这道理再显现不过了，我却是经历了惨痛的教训才真正领悟。事实上，我在多次的教训中学习了好几遍。”

但是，巴菲特在阅历多年后，彻底看清了这个问题，因此，他的投资目标迅速调整，发生了根本性的改变。巴菲特说：“在买入控股企业与买入上市公司股票之间，我们真的没有看出有多少根本不同。但是每种情况下，我们都试图买进长期经济状况良好的公司的股份，我们的目标是发现价格合情合理的优秀企业，而不是价格便宜的平庸企业。”

当然，世间万物不可能完全的黑白分明，让我们从中挑选一个称心如意的，我们面对的问题很可能是都有残缺的股票。比如，一个是股票价格很低，但公司有问题；一个是公司很不错，但是价格确实有问题。该如何抉择呢？不要挑剔，不要犹豫，仍然要坚定自己的立场，选择有真正良好意义的股票。对于这一两个“有问题”的问题，巴菲特作出这样的选择：“如果在拥有合适价格的问题企业和拥有问题价格的合适企业之间进行选择，我们宁愿选择后者。”

选择一个有内在美的老婆永远不用担心会被颠覆，你只能越来越觉得其有魅力，别有洞天。即使当初娶其过门的时候你花费了稍多的金钱，但是那也只是暂时的“稍多”而已；而选择一个只有外在美的老婆就大相径庭了，不仅花钱而且受罪。



吃透巴菲特

关于好价格与好公司的选择，巴菲特具备发言权。因为，25 年

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的投资生涯中他不仅有成功,也经历失败。经过大量成功和失败的过滤后得出的经验最接近事物的真正规律。风风雨雨,大半生投资历程后,巴菲特反思、总结了这样的选股法则:"以一般的价格买入一家非同一般的好企业要比用非同一般的好价格买下一家一般的企业要好得多。"在认识到这个法则后,巴菲特彻底抵抗住了美丽外表的诱惑,因为内在美的幽香时时吸引着他。

神秘感不如安全感

在选择伴侣的时候,老公的位子一定要安排一个好的人选,因为他的角色举足轻重,关系着一个女性一生的安全和稳定。对此,你是选择性感、含蓄充满神秘感的,还是想要选择正直、厚道更具安全感的呢?沃伦·巴菲特为每一个长期投资的投资者们提出了良好的建议:选股好比选老公,神秘感不如安全感。

命运相连,安全的更可靠

一些人在投资的时候容易青睐于具有神秘感的股票,就如女性在选择老公的时候,很容易对拥有神秘特质的男性动心,所谓有味道。当然这样的股票的确能够给人很多期待,但是期待只是一种幻想,幻想最终都要被现实的接触所打破。神秘感还在的时候,你不知道其真正的面貌。若是内在涵养很好,自然是大赚一笔;但如果内在不堪入目,将会彻底打破心中对其的好感,甚至破坏了自己心中对这一大类型的好印象。

这种选股方式是一种冒险,需要人们拥有很大的担当。长期投资后,我们想要的一定是高回报。但是,具有神敏感的股票却不一定能够担起这种责任和使命,或许会让你觉得彼此之间还是独立的个体,不会影响深远,但是事实并非如此,通常这样的选择都让投资者迫切地关注所投股票。

巴菲特说:"我们的经济命运将取决于我们所拥有的公司的经济命运。无论我们的所有权是部分的,还是全部的。"你或许会说,我自己有手脚有思想,不用依靠老公赚太多的钱。但是,一个家庭的幸福很大程度上取决于老

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



公的能力。投资更是如此，买入一个长期股票后，作为投资者的我们不免就充当起了与其共命运的角色。正如，一条绳上的蚂蚱需要同甘共苦，命运相连。

我们在选股的时候一定要看清楚该公司的真正实力，神秘不是选择的理由，它背后有太多的不确定性，每一种不确定性的发生都直接并且深刻地影响着投资者。与其买入以后担心、怀疑，不如选股的时候就选择一个能够看得清楚的。

当然，你也可以说自己具有超级的眼光和预测力，但是事物千变万化，新旧事物更替变换，老的不一定不是好事物，新兴的不等同于好事物。商场硝烟弥漫，谁也无法准确判断神秘硝烟背后真正的模样。就像巴菲特说的那样："在投资中，我们把自己看成是公司分析师，而不是市场分析师，也不是宏观经济分析师，甚至也不是证券分析师……"

总之，在选股的时候还是慎重选择，不要高估了自己的分析力和预断力。神秘感与安全感相比，还是后者更可靠。

知心爱人作陪，身心更舒畅

选股的时候应该充分了解公司的实力和经济特性，就像女性在选择老公的时候那样悉心观察、仔细判断、认真体悟，了解他才敢与他放心牵手。这种选择非常重要，因为一个知心爱人更能够与自己风雨兼程而谈笑风生。虽然说神秘感很诱人，但是搞不懂的时候，神秘感就会散发出一丝丝恐惧因子了。

市场中有许多"泡沫"，这些神秘的泡沫给人无限想象，但是这种泡沫经济毕竟脆弱不堪，难以长久。投资者在选股的时候一定不要随波逐流、踏浪而上，被抛落于深不可测的商海后果将不堪设想。所以，还是选择相对务实一些的股票比较妥当。

一些投资者乐于投资高科技经济的股票，但是高科技领域并不是谁都能够看得清楚的。高科技经济公司的经济确实增长快，但是高处不胜寒。如今，很多高科技公司都存在追风、效仿嫌疑，不仅不能够把握未来的方向，也不一定看得清未来的蓝图。一旦稍有风吹草动，没有真正能力的公司就要惨遭垮台。对于高科技企业来说，尽管它们短期内成长、壮大得惊人，但是长期内却存有巨大、不可测的风险。买入这样的公司，投资者的回报、利润自然很难得到确保。

诸如此类的神秘股票抵抗风险、自立自强的能力都不能得到保证，自然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



也不能够保证投资者未来长期的经济收益。巴菲特曾于1996年伯克希尔公司股东大会上说:“我们喜欢这样的企业:务实、简单、稳定。”

投资讲求的是长期、长久的利润,巴菲特在投资中最强调的就是:投资一个公司,要看这个公司未来长期经营是否能够让我觉得投资有安全感。

日常生活中,当我们不能够确定一件事情的时候,可以尝试,但是不可盲目,搞不清楚状况就行动是不可能取得真正意义上的成功的,投资更是这样。巴菲特始终坚持能力控制原则,始终看重知己知彼,始终只关心自己能够理解的行业,始终只专注于那些容易预测的产业,始终只关注于相对永远不变的东西……

选择股票不能够讲究投机,利润和回报要求投资者务实,要求购买稳定的股票,这一点,神秘感永远也比不上安全感。

吃透巴菲特

巴菲特在投资的时候,始终坚持立场,不会随波逐流,不会投机为事。因为,他明白投资于有长期稳定发展能力的企业不需要那样做就可赚钱。在巴菲特眼中,稳定压倒一切,盈利才是硬道理。巴菲特喜欢务实、简单、稳定的企业,即他所追求的持久盈利、长期获利、稳定优势、经营稳定,使他在面对“神秘感”和“安全感”的时候,毫不犹豫地选择后者,而且赢得踏踏实实、真真切切。

通货膨胀:抓住灾难背后的投资机会

通货膨胀时期社会总需求远远大于社会总供给,这对供给产品的企业来说,无疑是一种沉重的打击和考验。但是,巴菲特却并不像大多数投资者那样痛苦无奈,在巴菲特眼中,即使是通货膨胀时期,投资者仍然可以抓住“灾难”背后的投资机会。因为,巴菲特始终相信通货膨胀虽然会给很多企业带来伤害,但还是会有企业非但不会因此受到损伤,反而很可能从中受益,比如那些具备消费独占性的企业。所以,巴菲特认为,通货膨胀时期,不要消极,

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们完全有可能抓住灾难背后的投资机会。

通货膨胀时期，慎选投资对象

通货膨胀时期，各个企业都会出现紧张的状况，但是企业通常也都会采取更多种措施进行补救和提高警惕，使企业可以少受通货膨胀的伤害。然而一些企业就不能够如此幸运了，这不仅与自己所采取的策略有关系，也与自己所经营的行业有联系，还与整个大的市场环境息息相关。所以，特殊时期投资需要特殊对待，特殊时期投资需要投资者认真观察那零星，但尚存的投资机会。

虽然巴菲特能够抓住灾难背后的投资机会，但是他从不认为自己能够充分地预测股市的走势和买卖时机的良莠，所以，他在投资的时候总是认真地等待、观察、分析。在分析的过程中，他将自己的关注点更多地放在企业的基本情况上，从来不受通货膨胀时期失业数字、利率、汇率，以及政治因素的干扰和影响，当然也或许正因为如此，他通常能够准确地判断非常时期的投资问题。

在巴菲特眼中，通货膨胀绝不仅仅是一个单纯的经济现象，通货膨胀虽然加重了企业对股东收益的负担，但是一个值得信赖的企业通常会更多地为股东考虑。

面对紧张的通货膨胀时期的经济，大多数投资者认为股票与通货膨胀自然形成对冲局势，企业自然会把通货膨胀所付出的代价转嫁到消费者身上，进而使企业股东的投资价值得以保护，但是巴菲特认为企业并不一定会这样做，而且也并不能够保证企业自身真的就会获得更多的净资产收益率。所以，一般企业通常会采用提高资产周转率、增加经营利润、减少纳税、提高财务杠杆比例、使用更便宜的财务杠杆。但是巴菲特认为这样的做法并不能够达到企业所梦想的结果，这样的做法可能会在短期内起到一些变化，但是从长期来看根本毫无意义：周转率起到的作用会因更快的销售收入、资本支出、固定资产周转、固定资产重置抵消掉，经营利润也不会由经理人主观的一己之力来控制、升高，投资者也无法减少自己在投资公司收入中的份额，减少税收的梦想也自然不可实现，提高或采用更便宜的财务杠杆也不能够达到减少公司财务费用的目的，通常都会被特殊时期的问题所抵消掉。

所以，在通货膨胀这一特殊时期进行投资选股的时候，巴菲特通常都会选择投资只需要较少的固定资产支出就可经营的企业，而且尤其青睐于其中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



经济商誉较好的企业。而那些需要大量固定资产支出才能够维持运作的企业的股票,巴菲特绝对不去碰触。

投资机会来了,抓住

通货膨胀时期,众多企业经济受损,有的甚至面临垮台,这样的经济情况下,投资者的利益也必然要受到冲击和考验。这并不是说通货膨胀时期并不是没有投资的好时机,一些经济商誉好的企业仍然可以满足投资者的投资愿望。不过,这样的投资也并非随时可得,而且需要适时把握才能够得到保证和真正意义上的满足。所以,对于这个好时机,投资者不仅需要审视,更需要等待,尤其需要看准并及时抓住。

在2008年的金融危机时期,巴菲特花费50亿美元买入了高盛。尽管在别人看来这完全是一种冒险,但事实证明巴菲特因此获益良多。当然,这并非高盛拥有隔离经济危机的超能力,相反它也面临了空前的冲击。那么为什么还会被巴菲特看中呢?这主要是因为高盛这一稳健优秀的企业拥有一支专业的金融人才队伍和良好的经济商誉,即使其中几个部门出现大的问题,也最终能够被很好地化解。而且投资也并不是一个马上就要求收益的行为,只要它具有长期收益的可能性就值得被投。

通货膨胀时期若要想抓住投资良机,更重要的还需要投资者具有耐心、信心、毅力,以及能与波动的经济状况相匹配的品性。就像巴菲特所说的那样:“投资不需要巨大的智慧,一般的智慧就足够,但是需要一种稳定的情感和态度。”市场变幻莫测,危机时期的市场更是如此,投资者切不可听风即是雨,需要具有抓住商机的魄力和耐性,其中“等待”就是一个举足轻重的因素。在看中高盛后,巴菲特并非立刻就买入,而是静候佳音。他不仅是等待一个最佳的市场投资时机,也是在等待高盛的主动邀约。正如李嘉诚所说过的那样,送上门的生意远远好于主动找生意做,巴菲特同样深谙此理。通货膨胀时期,商家对外进行多样的活动、宣传,其中不乏诱人的大馅饼,但是巴菲特始终坚定立场,不受任何的干扰,耐心地洞察他的投资商机,而后耐心、理性地等待。期间,巴菲特接到很多企业的邀约,其中也包括高盛的商谈电话。但是巴菲特没有动摇自己想要买入高盛的想法,也没有因受到高盛的拒绝而放弃,他完全按照市场的规律和世界的规律行事,最终他胜出了,以良好的价格投资于高盛。

投资需要智力,更需要品性。就像巴菲特所说过的那样:“投资人最重要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的特质不是智力而是性格。”若不是如此，怎么会有那么多投资者面临同样的危机时刻却惨遭损失或错失良机呢？机会未到，不要心急，耐心等待；机会到了，果断行事，稳稳抓住。对于投资，理性思考后，品性作陪也非常重要。

吃透巴菲特

通货膨胀时期，商业受损、经济不稳，大多投资者都紧紧捂住自己的钱袋或是盲目地进行投资，但是巴菲特却并没有恐慌，也没有自暴自弃，他依然镇定自若，该收的时候收，该放的时候及时放，收放自如的他在通货膨胀中抓住了灾难背后的巨大投资商机。其实，在巴菲特眼中，通货膨胀既是危机，同时也是一次投资良机。投资是一种讲求长期内收益的行为，正如巴菲特所说：“拥有一只股票，期待它下个月就上涨是十分愚蠢的。”通货膨胀中的投资更是如此，需要投资者深谋远虑、理性分析。在通货膨胀时期，巴菲特始终坚持自我，耐心、恒心、果断、理智，不受外界的干扰。或许这是特殊时期，一个投资成功的投资者的重要品质吧。

“市场总是错的”

市场波动不定，价格时高时低，这些特质让投资者难以琢磨。许多投资者对市场进行了研究之后，纷纷提出自己的观点，其中“市场总是对的”就是其中的一个观点。但是，巴菲特却并不这样认为，作为一个投资者，他说：“如果市场总是有效的，那么我早就变成一个拿着锡罐子的街头流浪汉。”巴菲特在进行投资选股的时候，从来都不受市场波动的影响，而是按照自己的价值衡量来判断市场的变化，忽视或者利用之。

“市场先生”是个精神病患者

“市场先生”是由巴菲特的老师本杰明·格雷厄姆首先提出来的，当然这一提法被巴菲特非常认可。这是他们对波动无常的市场所进行的形象描绘和称呼。他们将市场价格想象成为一个名为“市场先生”的家伙报出来的价

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



格，“市场先生”每天都会出来，提出一个价格，但是并不作说明，怎么做全看投资者自己。

在巴菲特眼中，“市场先生”是一个精神不稳定的精神病患者，今天可能欣喜若狂，但是明天很可能态度急转，变得低落消沉，而且他的这种波动完全不遵循任何规律，所以，投资者很难事先准确预测。投资者绝对不应该失去自我地跟随市场先生而波动，否则你很可能会成为一个真正的精神病患者。

作为投资者，应该知道“市场先生”是一种与自己同时经营一家私企的合伙人的角色，但是他异常的精神却完全不理会你的角色、立场，他的报价非常不稳定，他发狂的时候，很可能是因为只看到了影响到你们所营企业的积极因素而已；而他消沉的时候，也极有可能是因为只看到你们所营企业碰到了一丁点儿的小麻烦。

虽然说“市场先生”也有正常的思维，但是他的表现却常像一个让人捉摸不清的小孩子，因为自己内心世界中的小开心而欣喜若狂，因小恐惧而害怕发抖。

精神病患者“市场先生”拥有这样的特点：喜欢自我表达，不会因为对方的责骂、不屑而改变，因为他对此毫不在乎。今天受了你的冷落，明天他还是那个阴晴不定的他。

诸如此类的特点，“市场先生”表现得淋漓尽致，却苦坏了投资者，但是知己知彼，方能百战不殆，改变不了他就接受、研究、利用他，纵使他是精神病患者。

让“市场先生”做你的仆人而非向导

正因为“市场先生”是一个情绪波动不稳定的精神病患者，所以，作为投资者不能够将其看作自己选股的向导。对此，巴菲特给出了一个建议：将“市场先生”看成自己的仆人，对他，不是跟随而是利用。

“市场先生”每天都会出来报价，但是对于他的报价，投资者不能够完全信赖，而只可作为参考。对此，巴菲特通常这样做：理性分析市场，事先做出自己的估量，然后再对“市场先生”所报出的价格进行评价，从而来确定一只股票到底是涨了还是跌了。如果“市场先生”的报价与自己的估量相一致，那么应采取相应的措施。

巴菲特绝对不会盲目跟风，因为他相信“市场先生”绝对会报出与自己估量相当的价格。独立的评判方式，使巴菲特把握市场而不是追随市场。在巴

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



菲特眼中,失去自我而跟随市场的投资者绝对不适合也不应该进行这样的游戏,结果只能是自取灭亡。

回顾巴菲特的投资,我们就可以深刻地了解"市场先生"的问题。1963年,美国运通不慎发生了色拉油丑闻。不仅资产受到重创,而且声誉也大大下降,运通的股价由60美元跌到了35美元,而且还有继续下降的可能性,并且在运通大局借债后仍以失败告局。很明显,"市场先生"报出的信息显示:运通要倒了,大多数人也这样认为,但是巴菲特经过研究后却并不这样认为,他看好这个信誉良好的企业,而且他还拿出了巨额投资运通。大胆地买入使巴菲特获得丰硕的回报,结果证明运通的确值得投资,"市场先生"错了。

诸如此类,巴菲特经历的案例还有很多,所以他说:"市场总是错的。投资者应该独立地判断市场价格,利用市场而非盲目信任、跟随市场。"



吃透巴菲特

股市价格变化莫测,没有什么规律可循,而且有的时候"市场先生"还会报出极其离谱的价格。所以,巴菲特认为市场总是错的,他没有进行"为什么"的研究,他只懂得根据自己的经历和自己所观察到的进行投资。在巴菲特看来,市场反映的通常都是短期价格而且多是由不稳定的股民所登记等而得来的数据,市场所起到的作用只是简单记录和显现。所以,巴菲特选股从来都按照自己的评判,对于市场报价只当做参考,他不跟随市场,而是将市场看作仆人,观察、利用他。巴菲特认为,投资者不能够陷入市场报价的圈子,否则只能面临灾难。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个人的成功离不开想和做这两个方面，如果说卡耐基的成功哲学是对人的思维方式的规范和指引，那么巴菲特的投资技巧则是对人们行为方式上的创造性革新。实践证明，成千上万的学员通过学习卡耐基的成功哲学，逐渐完善了自身并获得了人生和事业上的巅峰成就；而在现实中认真实践巴菲特投资理念的人们，也在起伏震荡的商海中赢得了盆满钵满。

改变命运的励志经典
无往不胜的投资之道

上架建议：经管/励志


ISBN 978-7-80251-712-7

定价：38.00元